

## **Ablauf des 2.Auswahlschrittes für Einschulung 2019/20**

### **07.12.2018 Landessportschule Lindow**

- Bis 15.00      Anreise / Zimmer beziehen / anschließend Teammeeting SR 1  
Eigenanteile / Formblätter / Zeugnisse
- 16.00 –18.00   Schwimmhalle  
Training, Wasser-Motorik-Test,  
TEST: 4 x 25 Be und 4 x 15 GS
- 18.15            Abendessen  
Eigenanteile / Formblätter / Zeugnisse
- 19.30 –20.30   Psychologischer Test durch die UNI Potsdam
- 21.00            Nachtruhe

### **08.12.2018 Landessportschule Lindow**

- 07.00            Wecken / Aufstehen
- 07.15            Frühstück
- 09.00-10.30    Fitnessstudio  
Messen und Wiegen, Athletik-TEST:  
KLZ / LGS / Schluss 3 / BauchMuskel-Test / RückenMuskel-Test
- 11.00 –12.40   Schwimmhalle  
Training, Wasser-Motorik-Test,  
TEST: Gleiten und S-Beine
- 13.00            Mittag / Mittagsruhe
- 15.00            Spielhalle 2 / Land  
Sprung und Spiel, Land mit Beweglichkeit: Schulter / RTB / Fuß
- 16.00-18.00    Schwimmhalle  
Training / TEST: 4 x 50 Lg mit Technikbewertung
- 18.15            Abendessen / Freizeit / Gespräche
- 19.15            Gespräch Trainerteam
- (20.00-20.45    Spielhalle 3 möglich)
- 21.15            Nachtruhe

## **09.12.2018 Landessportschule Lindow**

07.30	Wecken / Aufstehen
08.00	Frühstück / Zimmer räumen / Schlüsselabgabe
09.30-11.00	Schwimmhalle Training / TEST: 800 F
11.30	Mittagessen
12.00	Abreise

Änderungen möglich!

Gez. M. Pönisch