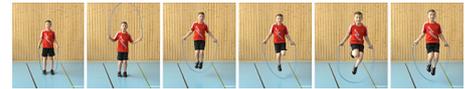


Leichtathletik – Tests: 2.4 Seilspringen – Niveau 2 (U8/U10)

In diesem Test soll ein- und zweibeiniges Seilspringen nach einem vorgegebenen Ablauf regelmässig durchgeführt werden. Die Test-Person muss gut differenzieren können.

Von der Testperson wird ein fortlaufendes rhythmisches Seilspringen vorwärts an Ort ohne Unterbruch verlangt. Ablauf: 10 × beidbeinig, 5 × rechts, 5 × links, 10 × beidbeinig.



Kriterien:

- Kein Unterbruch, kein Rhythmuswechsel
- Anzahl Sprünge je mindestens 10 ×, bzw. je 5 × links, 5 × rechts

Bemerkung:

11 statt 10 beidbeinige Sprünge oder 6 statt 5 einbeinige Sprünge werden nicht als Fehler gewertet, wenn der Ablauf flüssig bleibt. Die Konzentration soll nicht unnötig auf das exakte Zählen sondern auf den Rhythmus gelegt werden.

Postenblatt: 2.4 Seilspringen

Bewertungsblatt: Niveau 2 (U8/U10)

Quelle: Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik, Bruno Kunz, J+S Experte Leichtathletik, Chef-Experte Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO