

# Leichtathletik – Tests: 3.2 Seillaufen – Niveau 3 (U10/U12)

In diesem Test wird geprüft, ob eine Person vorwärts laufen und dabei seilspringen kann. Es werden mindestens 10 Sprünge nacheinander ohne Unterbruch verlangt.

Die Testperson absolviert ein Sprunglaufen mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. Verlangt sind 10 rhythmisch aneinandergereihte Sprünge.



## Kriterien:

- 10 × ohne Fehler
- Aufrechte Oberkörperhaltung
- Deutliche Vorwärtsbewegung

## Postenblatt: 3.2 Seillaufen

## Bewertungsblatt: Niveau 3 (U10/U12)

---

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**