

Leichtathletik – Tests: 3.1 Bänklilauf – Niveau 3 (U10/U12)

Eine korrekte Schrittfolge beim Umkehrlauf auf den Fussballen ist ein wichtiges Kriterium dieses Tests. Die Abstände werden je nach Körpergrösse angepasst.

Die Testperson absolviert einen Umkehrlauf über 4 Langbänke (Schwebekante oben). Zwischen den Langbänken ist eine vorgegebene Anzahl Bodenkontakte einzuhalten (2/3/4 Bodenberührungen zwischen den Hindernissen resp. 4/3/2 auf dem Rückweg. Dies entspricht dem 1er-/2er-/3er- resp. 3er-/2er-/1er-Rhythmus).

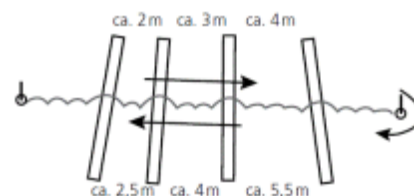


Kriterien:

- Schrittfolge muss stimmen
- Rhythmischer Fussballenlauf

Bemerkungen:

- Empfohlene Abstände siehe Skizze
- Abstände müssen je nach Körpergrösse variiert werden, z. B. durch Schrägstellen der Bänke um Abstände zu verlängern (siehe Skizze). Testpersonen suchen sich die geeignete Stelle um die Bänke zu überlaufen
- Anlauf und Auslauf ca. 5 m (Linie).



Postenblatt: 3.1 Bänklilauf

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