

Leichtathletik – Tests: 2.1 Balancieren – Niveau 2 (U8/U10)

Kontinuierlich auf den Zehen zu gehen – vorwärts und rückwärts – ist ein Hauptkriterium in diesem Test. Kräftige Sprunggelenke und ein gutes Gleichgewicht werden vorausgesetzt.

Die Testperson geht über die Schwebekante (umgekehrte Langbank) auf den Fussballen, mit einem 2 kg-Medizinball auf dem Kopf. Verlangt sind zwei «Längen» mit folgendem Ablauf: Vorwärtsgehen bis in die Mitte, eine halbe Drehung in der Mitte und rückwärtsgehen bis ans Kantenende. Gleiche Übung zurück zum Ausgangspunkt.



Kriterien:

- Schwebekante nicht verlassen
- Ständig auf den Fussballen gehen
- Blick nicht auf Langbank richten
- Medizinball muss immer Kopfkontakt haben

Bemerkung:

- Üben in nur einer Richtung verhindert lange Wartezeiten

Postenblatt: 2.1 Balancieren

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