

# Leichtathletik – Tests: 2.3 Reifenspringen – Niveau 2 (U8/U10)

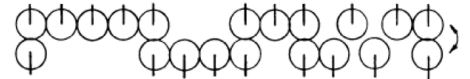
**Kontinuierliches, rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen – mit koordinierten Armbewegungen und einem Umkehrsprung am Ende – wird in diesem Test gefordert.**

Ca. 20 Reifen sind auf dem Hallenboden verteilt (siehe Grafik unten). Von der Testperson wird ein rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt verlangt. Dabei werden gleichzeitig die Arme wie folgt seitwärts ausgestreckt:



- Reifen links: Hüpfen auf linkem Bein + linken Arm seitwärts ausstrecken
- Reifen rechts: Hüpfen auf rechtem Bein + rechten Arm seitwärts ausstrecken
- beide Reifen: Beidbeiniges Hüpfen + beide Arme seitwärts ausstrecken

## Kriterien:



- Keine Bein- und Rhythmusfehler (kein Stillstand)
- Nicht auf die Reifen stehen
- Nicht 2 × hintereinander in den gleichen Reif springen (ausser beim letzten Reifenpaar mit Wendehupf)

## Bemerkungen:

- Reifen liegen aneinander
- Nach Möglichkeit Ringe mit einheitlichem Durchmesser verwenden
- Üben nur in eine Richtung verhindert lange Wartezeiten

## Postenblatt: 2.3 Reifenspringen

## 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**