

Leichtathletik – Tests: 3.4 Basketball stossen – Niveau 3 (U10/U12)

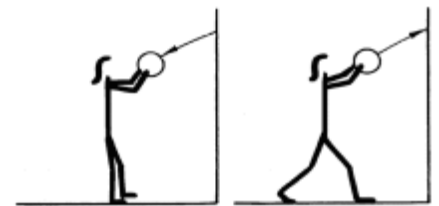
Die Testperson stösst in einem fortlaufenden Rhythmus beidarmig einen Basketball gegen eine Wand. Gleichzeitig führt sie einen Ausfallschritt aus.

Von der Testperson wird ein fortlaufendes rhythmisches beidarmiges Stossen eines Basketballles vor der Brust gegen die Wand verlangt (ohne anzuhalten). Das Wegstossen erfolgt in Ausfallschrittstellung (abwechslungsweise linkes und rechtes Bein vorne, je 10 ×), dazwischen erfolgt ein Zwischenhupf in die Grätschstellung.



Kriterien:

- Korrekte Schrittstellungen
- 10 × linkes Bein, 10 × rechtes Bein vorne
- Ball muss immer gefangen werden



Bemerkungen:

- Startposition Ausfallschritt (Stoss-Ausgangsstellung)

Postenblatt: 3.4 Basketball stossen

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