

Leichtathletik – Tests: 4.2 Steigspringen über Hindernisse – Niveau 4 (U12/U14)

Bei Steigsprüngen wird mit aktivem, flachem Fuss abgestossen und mit demselben wieder gelandet. Im Test werden zusätzlich Hindernisse überwunden.

Die Testperson überspringt 4 Schaumstoffblöcke (Höhe ca. 25 cm) mit rhythmischen Steigsprüngen. Der Absprung erfolgt mit dem flachen Fuss und die Landung mit dem Sprungbein auf der Matte. Je ein Durchgang mit dem Sprungbein links und mit dem Sprungbein rechts.



Kriterien:

- 4 Hindernisse ohne zu berühren überspringen
- Aktiver Fussaufsatz, einmal linkes, einmal rechtes Sprungbein
- Aufrechte Oberkörperhaltung, Ganzkörperstreckung
- Schwungbein- und Armeinsatz

Bemerkungen:

- Abstände der Blocks den Fähigkeiten anpassen (ca. 3 m)
- Matten je nach Abstand quer oder längs hinlegen

Postenblatt: 4.2 Steigspringen über Hindernisse

Bewertungsblatt: Niveau 4 (U12/U14)

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