

Leichtathletik – Tests: 4.3 Kasten-Weitsprung – Niveau 4 (U12/U14)

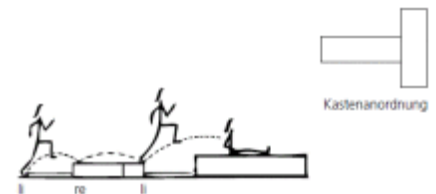
Beim Test zum Kasten-Weitsprung wird auf eine korrekte Schrittfolge und eine aktive Fussgelenkarbeit geachtet. Landung erfolgt in aufrechter Sitzhaltung auf der Matte.

Die Testperson springt mit Anlauf ab einem Kastenoberteil auf eine Schaumstoffmatte mit Landung im Langsitz. Je ein Sprung mit Schrittfolge li-re-li und re-li-re. Anordnung: Matte quer, Kastenoberteil längs (20–30 cm hoch), Matte längs, Schaumstoffmatte.



Kriterien:

- Korrekte Schrittfolge (Je einmal li-re-li und re-li-re)
- Aktive Fussgelenkarbeit
- Landung im Langsitz mit aufrechter Oberkörperhaltung



Bemerkungen:

- Startpunkt markieren (ca. 7 m)
- Kastenoberteile in Form eines T anordnen, damit auch grössere Testpersonen genügend Platz haben für 2 Kontakte auf Kasten
- Matten je nach Abstand quer oder längs hinlegen

Postenblatt: 4.3 Kasten-Weitsprung

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