

Leichtathletik – Tests: 5.1 Hürdenlaufen – Niveau 5 (U14/U16)

Die Test-Person hält beim Überlaufen mehrerer Hürden einen 4er-Rhythmus ein. Zudem wird der aktive Fussballenlauf und beim Sprung die Oberkörpervorlage gezeigt.



Überlaufen von 6 Hürden im 4er-Rhythmus (Beinwechsel bei jeder Hürde).



Kriterien:

- 4er-Rhythmus (4 Schritte zwischen den Hürden)
- Hürden flach überlaufen (Oberkörpervorlage)
- Nachziehbein hoch nach vorne führen
- Nur auf den Fussballen laufen

Bemerkungen:

- Hürdenabstand + Hürdenhöhe den Fähigkeiten anpassen (ca. 7 m, mind. 60 cm (Übungshürde))
- Empfehlung: Im Freien durchführen. Bei kleiner Halle: Im Minimum 4 Hürden diagonal aufstellen

Postenblatt: 5.1 Hürdenlaufen

Bewertungsblatt: Niveau 5 (U14/U16)

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