

Leichtathletik – Tests: 5.2 Hochsprungkreis – Niveau 5 (U14/U16)

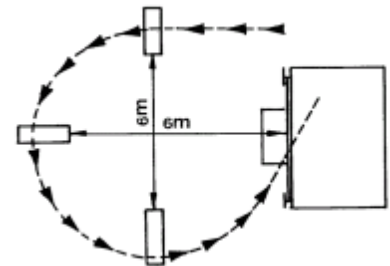
In diesem Test werden mit korrekten Laufsprüngen mehrere in einem Kreis angeordnete Hindernisse gestreckt überwunden und abschliessend ein Hochsprung-Flop durchgeführt.

Laufsprünge über 3 auf einer Kreisbahn aufgebaute Hindernisse (Kastenelemente, Langbänke). Abschliessender Hochsprung (Flop) über ein Gummiseil oder eine Latte auf die Hochsprungmatte.



Kriterien:

- Korrekte Schrittfolge (3er Rhythmus, immer gleiches Sprungbein)
- Den Parcours einmal li und einmal re herum ausführen
- Ganzkörperstreckung über den Hindernissen



Bemerkungen:

- Hindernisabstände den Fähigkeiten anpassen (Kreisradius ca. 3 m).
- Empfohlene Gummiseil- oder Lattenhöhe: Bauchnabelhöhe des Schülers.
- Durch Auslegen einer Matte zwischen den Hochsprungständern in der Mitte der Anlage, wird der Schüler gezwungen vor der Matte (im ersten Drittel der Anlage) abzuspringen.

Postenblatt: 5.2 Hochsprungkreis

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