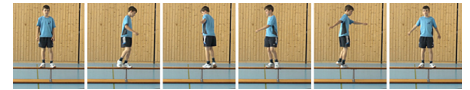


Leichtathletik – Tests: 1.1 Drehkünstler – Niveau 1 (U8)

Die Test-Person steht auf der Kante einer umgekehrten Bank und macht halbe Drehungen vorwärts um die Längsachse. Es geht darum, Orientierung und Gleichgewicht beizubehalten.

Die Testperson steht auf einer Schwebekante (umgekehrte Langbank) und macht halbe Drehungen (180 Grad-Drehungen) vorwärts um die Längsachse. Verlangt sind je 4 fließende halbe Drehungen um das linke Standbein und anschliessend um das rechte Standbein. Beim Wechsel der Drehrichtung ist eine kurze Pause erlaubt.



Kriterien:

- Schwebekante wird nie verlassen
- 4 halbe Drehungen sind fließend
- Nur kurze Pause beim Wechsel der Drehrichtung

Bemerkung:

- Mit Schuhen oder Socken ausführen (nicht barfuss wegen Drehungen)

Postenblatt: 1.1 Drehkünstler

Bewertungsblatt: Niveau 1 (U8)

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