# Leichtathletik – Tests: 1.3 Fliegenklatschen – Niveau 1 (U8)

**Mehrere vollständige Strecksprünge nacheinander durchzuführen ist das Ziel dieses Tests. Dabei soll ein regelmässiger Rhythmus beibehalten werden.**

Die Testperson steht unter einer schräg gespannten Leine in einem Reifen (Höhe = Testperson berührt die Leine mit ausgestreckten Armen und Fingern). Die Übung beginnt in Kauerstellung mit parallelen Füssen und mit beidhändiger Berührung des Bodens innerhalb des Reifens. Die Testperson absolviert die Strecksprünge so, dass sie jeweils über der Leine die Hände zusammenklatschen kann. Vor jedem Sprung muss der Reifen wieder mit beiden Händen berührt werden.

**Kriterien:**

- 5 Sprünge in regelmässigem Rhythmus ohne Korrekturschritte
- Leine wird nie berührt
- Reifen wird vor jedem Sprung mit beiden Händen berührt

**Bemerkungen:**

- Die Testperson schaut in Richtung «steigende Leine»
- Leine zwischen Sprossenwand und Hochsprungständer spannen

Postenblatt: 1.3 Fliegenklatschen

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**