

Leichtathletik – Tests: Der Ablauf eines Tests

Einerseits sind Tests dazu da, um erlangte Fähigkeiten zu einem bestimmten Zeitpunkt messen zu können. Andererseits aber bieten sie eine praktikable Hilfe, um den Leichtathletikunterricht attraktiver gestalten zu können. Einige Punkte, die zu beachten sind.



Vorbereitung

Die einzelnen Tests müssen mit den Kindern und Jugendlichen unbedingt vorbereitet werden. Dazu dienen einerseits zielgerichtete Vorbereitungsübungen andererseits aber auch die Testübungen selbst. Wichtig ist:

- Reihenfolge (Niveaufolge) beachten
- Altersbereiche beachten
- Wahl der Teststufe dem Trainingsalter und Können anpassen
- Durchführung vor allem im Winter und Frühjahr

Durchführung

Die Tests können einzeln oder als Testreihe (ganze Stufe) durchgeführt und beliebig oft wiederholt werden. Als Hilfsmittel dienen die [Bewertungsblätter](#). Die Resultate sollen bekannt gegeben und mit den Testpersonen besprochen werden.

Beurteilung

Eine strenge Beurteilung der festgelegten Kriterien durch die Leiter und Lehrpersonen ist anzustreben und soll ein intensives Üben bewirken. Hilfsmittel und vorbereitende Übungen zu den Tests:

- J+S Broschüre «Leichtathletik überprüfen und testen» (Verfügbar ab 2013)
- [Testbeschreibungen](#) auf mobilesport.ch (ideale Stoffsammlung für Lehrer und Leiter)
- Videos Leichtathletiktests auf mobilesport.ch

Die Testbeurteilung erfolgt nur mit erfüllt oder nicht erfüllt. Die Beurteilung ist relativ einfach, da die Testübungen in ihrer Anordnung zwingend sind. Die Tests müssen der Beschreibung genau entsprechen.

Wenn die Kinder und Jugendlichen den entsprechenden Test bestanden haben, erhalten sie ein Abzeichen.

Die Testabzeichen können beim [Schweizerischen Leichtathletik-Verband swiss athletics](#) gegen einen Unkostenbeitrag bestellt werden.

Schlussbemerkung

Diese Leichtathletiktests können den stufengerechten Leichtathletikunterricht sowie das Technik- und leistungsorientierte Training nicht ersetzen. Die Leichtathletiktests bieten eine praktikable Hilfe zur attraktiveren Gestaltung des Unterrichts resp. des Trainings sowie eine Hilfe in Form von Lern- und Trainingskontrollen.

Wann setze ich Tests ein?

Je früher die LA-Tests zur Überprüfung der Bewegungsqualität eingesetzt werden desto besser. Dies hängt aber vom Einstiegsalter ab. Daher sind die Altersangaben lediglich als grobe Richtlinie zu behandeln. In der Folge ist es sinnvoll, jedes Jahr eine weitere Stufe zu versuchen, da die Vorbereitung zu den Tests mindestens so wichtig ist wie deren Durchführung.

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