

Monatsthema 03/2012: Leichtathletik – Tests: Bewegung statt Leistung

Testen und Fortschritte messen: Wir widmen dieses Monatsthema einer neuen Test-Reihe, die in der Leichtathletik – sowohl im Verein als auch in der Schule – eingesetzt werden kann. Bei den vorgestellten Bewegungstests aus den Bereichen «Laufen-Springen-Werfen» steht die Bewegungsqualität und nicht die Leistung im Fokus.



Die Leichtathletik ist eine präzise messbare Sportart, bei welcher die Leistung im Vordergrund steht. Im Kindes- und Jugendalter spielt dabei der körperliche Entwicklungsstand eine erhebliche Rolle. Über den langfristigen Erfolg geben die gemessenen Resultate aber nur bedingt Rückschluss. Eine Analyse der Bewegungsqualität im Laufe der Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen kann hier ein differenzierteres Bild abgeben.

Diese Ausgangslage stellte sich dem Schweizerischen Leichtathletik-Verband schon in den späten 1980er Jahren. In der Folge wurden als Ergänzung zu bestehenden Leistungstests – welche der Überprüfung des konditionellen Formstandes dienen – Bewegungstests entwickelt, welche auf attraktive Weise die zentralen Bewegungsmerkmale im koordinativen Bereich überprüfen. Mit der Einführung von J+S Kids 2008 wurde erkannt, dass für das jüngste Alterssegment der 5- bis 7-Jährigen ebenfalls ein Bedarf an noch einfacheren Testformen besteht. Somit wurden die bestehenden Testformen grundlegend überarbeitet und mit neuen Testformen für die jüngste Altersstufe ergänzt.

Auch in der Schule einsetzbar

In diesem Monatsthema stehen Tests zur Verfügung, die mit 5- bis 15-Jährigen Athleten und Athletinnen durchgeführt werden können. Die Testformen sind so einfach gehalten, dass sie nicht nur für Leichtathletikvereine sondern auch in der Schule einsetzbar sind. Überall wo Laufen – Springen – Werfen praktiziert wird, kann damit der eingeschlagene Weg überprüft und dokumentiert werden. Gleichzeitig dienen die gewählten Formen auch als grundlegende Übungen im Bereich der Leichtathletik. Als praktische Ergänzung stehen die einzelnen Tests als Postenblätter und auch in bewegten Bildern zur Verfügung.

Das Monatsthema als pdf

[Leichtathletik-Tests](#) (pdf)

Berichte

- Die verschiedenen Formen
- Der Ablauf

Tests (mit Videos)

- Niveau 1 (U8)
- Niveau 2 (U8/U10)
- Niveau 3 (U10/U12)
- Niveau 4 (U12/U14)
- Niveau 5 (U14/U16)
- Ausdauerstest: Laufe dein Alter

Hilfsmittel

- Die Postenblätter
- Die Bewertungsblätter

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