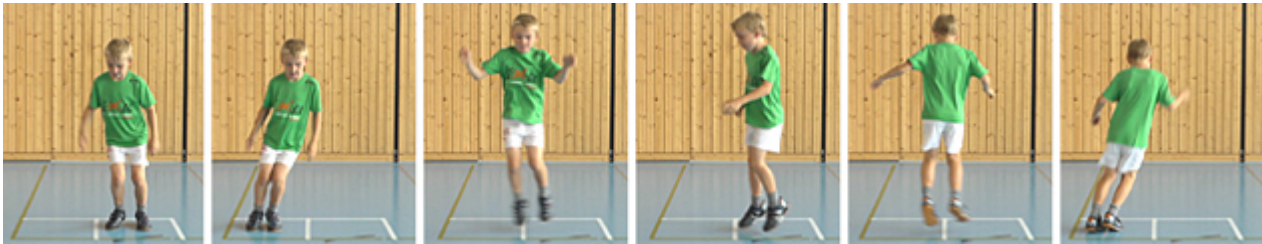


Leichtathletik – Tests: 1.4 Quadrathüpfen – Niveau 1 (U8)

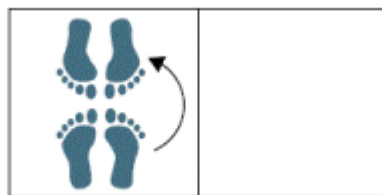
In diesem Test gilt es beidbeinige, rhythmisierte und genaue Sprünge in unterschiedliche Richtungen und mit halben Drehungen durchzuführen.



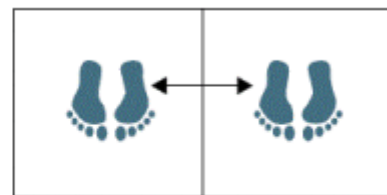
Die Testperson beginnt im linken Quadrat eines am Boden aufgeklebten Rechtecks mit einer Mittellinie (50 cm × 100 cm inkl. Mittellinie = 2 Quadrate à 50 × 50 cm) und springt beidbeinig seitlich über die Mittellinie hin und her. Verlangt sind 2 × 10 fließende, rhythmische Sprünge ohne zu stocken und ohne Zwischensprünge. Dazwischen eine Drehung innerhalb des Quadrates um 180 Grad.



10 × hin und her



180 Grad Drehung



10 × hin und her

Kriterien:

- Mindestens 2 × 10 rhythmische beidbeinige Sprünge ohne zu stocken und ohne Zwischensprünge
- Drehung um 180 Grad innerhalb des Quadrates ohne Pause
- Linien werden nie berührt

Postenblatt: 1.4 Quadrathüpfen

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