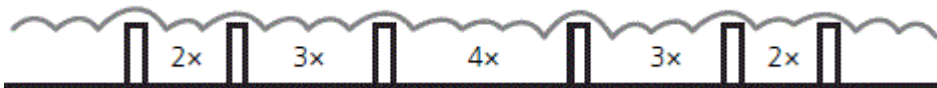


# Leichtathletik – Tests: 4.1 Hindernislaufen – Niveau 4 (U12/U14)

Beim Überlaufen von Hindernissen soll die Test-Person eine korrekte Schrittabfolge einhalten. Je ein Durchgang links und rechts beginnend.



Die Testperson überläuft 6 Hürden oder Kastenelemente (60–70 cm Höhe) mit 2/3/4/3/2 Bodenberührungen dazwischen (1er-/2er-/3er-/2er-/1er-Rhythmus). Je ein Durchgang links und rechts beginnend.



## Kriterien:

- Korrekte Schrittabfolge: zielgerichtet rhythmisieren
- Maximal reaktiv
- Einmal links, einmal rechts beginnen

## Bemerkungen:

- Abstände der Hürden den Fähigkeiten anpassen (Empfehlung: ca. 2,50/4/6/4/2,50 m)
- Durchführung diagonal in der Halle, ev. letzte Hürde weglassen

Postenblatt: 4.1 Hindernislaufen

Bewertungsblatt: Niveau 4 (U12/U14)

---

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**