

Leichtathletik – Tests: Die verschiedenen Formen

Geprüft wird nicht nur, ob die niveaugerechten Bewegungsgrundmuster ausgeführt werden können. Auch Ausdauertests stellen in den entsprechenden Niveaus eine Bedingung dar für das erfolgreiche Bestehen einer Teststufe.



Die Testreihe ist so aufgebaut, dass die einzelnen Stufen eine logische Reihenfolge bilden und die Entwicklung der allgemeinen Grundbewegungen durch die spezifischere Bewegungsausführung zur Bewegungsdynamik und zur Leistung führt. Dabei stehen die wichtigsten Erscheinungsformen der Leichtathletik, wie z. B. Ballenlauf, Rhythmisierung, Ganzkörperstreckung, im Zentrum.

Die [Bewegungstests \(Niveau 1-5\)](#) (pdf) sollen für die Lehr- und Leiterpersonen einen roten Faden im Leichtathletikunterricht darstellen. Sie sollen aufzeigen, welche Bewegungsgrundmuster zuerst (im günstigsten Lernalter) und in welcher Form durch die Kinder erlernt und geübt werden sollen. Die Testübungen sind schwierig aber herausfordernd (das will ich können !) und zielen auf später notwendige Fertigkeiten (Techniken) ab.

[Der Ausdauertest \(Niveau 1-5\)](#) ist eine Bedingung für das erfolgreiche Bestehen einer Teststufe. Damit soll auf die Bedeutung der Grundlagenausdauer aufmerksam gemacht und die Kinder und Jugendlichen an ein regelmässiges [Ausdauertraining](#) herangeführt werden.

Niveau	Alter	Stufen-Ausrichtung	Test-Ausrichtung
1	5–8-Jährige (U8)	Allgemeine Koordination	Gleichgewicht, Reaktion, Ganzkörperstreckung, Rhythmus
2	6–9-Jährige (U8/U10)	Allgemeine Koordination	Gleichgewicht, Zielwurf, Arm-Bein-Koordination, Seilspringen
3	8–11-Jährige (U10/U12)	Grundformen Laufen, Springen, Werfen	Rhythmisches Überlaufen von Hindernissen, aktiver Fussaufsatz, Schleuderwurf, Stossen
4	10–13-Jährige (U12/U14)	Grundformen Laufen, Springen, Werfen	Hinderslaufen mit Beinwechsel, Springen in die Höhe, Absprungrhythmus, Wurf-Rhythmus
5	12–15-Jährige (U14/U16)	Grundformen der Leichtathletik	Hürdenlaufen, Hochsprung, geradliniger Wurf, Drehwerfen

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