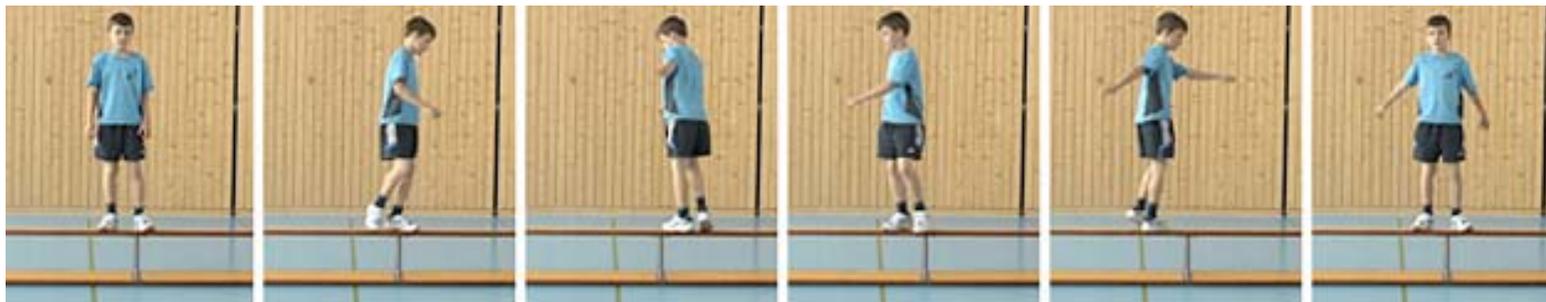


Leichtathletik-Test: Niveau 1 (U8)



1.1 Drehkünstler

Die Testperson steht auf einer Schwebekante (umgekehrte Langbank) und macht halbe Drehungen (180 Grad-Drehungen) vorwärts um die Längsachse. Verlangt sind je 4 fließende halbe Drehungen um das linke Standbein und anschliessend um das rechte Standbein. Beim Wechsel der Drehrichtung ist eine kurze Pause erlaubt.



Kriterien:

- Schwebekante wird nie verlassen
- 4 halbe Drehungen sind fließend
- Nur kurze Pause beim Wechsel der Drehrichtung

Bemerkung:

- Mit Schuhen oder Socken ausführen (nicht barfuss wegen Drehungen)