

Leichtathletik-Test: Niveau 3 (U10/U12)



3.2 Seillaufen

Die Testperson absolviert ein Sprunglaufen mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. Verlangt sind 10 rhythmisch aneinandergereihte Sprünge.



Kriterien:

- 10x ohne Fehler
- Aufrechte Oberkörperhaltung
- Deutliche Vorwärtsbewegung