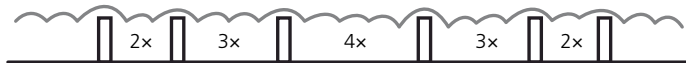


Leichtathletik-Test: Niveau 4 (U12/U14)



4.1 Hindernislaufen

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 Schrittfolge
- Fussballenlauf
- 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