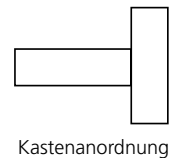
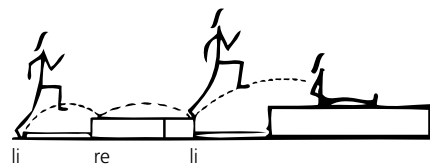


## Leichtathletik-Test: Niveau 4 (U12/U14)



### 4.3 Kasten-Weitsprung

Die Testperson springt mit Anlauf ab einem Kastenoberteil auf eine Schaumstoffmatte mit Landung im Langsitz. Je ein Sprung mit Schrittfolge li-re-li und re-li-re. Anordnung: Matte quer, Kastenoberteil längs (20–30 cm hoch), Matte längs, Schaumstoffmatte.



#### Kriterien:

- Korrekte Schrittfolge (Je einmal li-re-li und re-li-re)
- Aktive Fussgelenkarbeit
- Landung im Längsitz mit aufrechter Oberkörperhaltung

#### Bemerkungen:

- Startpunkt markieren (ca. 7 m)
- Kastenoberteile in Form eines T anordnen, damit auch grössere Testpersonen genügend Platz haben für 2 Kontakte auf Kasten
- Matten je nach Abstand quer oder längs hinlegen