

Leichtathletik-Test: Niveau 5 (U14/U16)



5.1 Hürdenlaufen

Überlaufen von 6 Hürden im 4er-Rhythmus (Beinwechsel bei jeder Hürde).



Kriterien:

- 4er-Rhythmus (4 Schritte zwischen den Hürden)
- Hürden flach überlaufen (Oberkörpervorlage)
- Nachziehbein hoch nach vorne führen
- Nur auf den Fussballen laufen

Bemerkungen:

- Hürdenabstand + Hürdenhöhe den Fähigkeiten anpassen (ca. 7 m, mind. 60 cm (Übungshürde).
- Empfehlung: Im Freien durchführen Bei kleiner Halle: Im Minimum 4 Hürden diagonal aufstellen