

Leichtathletik-Test: Niveau 1 (U8)



1.3 Fliegenklatschen

Die Testperson steht unter einer schräg gespannten Leine in einem Reifen (Höhe = Testperson berührt die Leine mit ausgestreckten Armen und Fingern). Die Übung beginnt in Kauerstellung mit parallelen Füßen und mit beidhändiger Berührung des Bodens innerhalb des Reifens. Die Testperson absolviert 3 Stecksprünge so, dass sie jeweils über der Leine die Hände zusammenklatschen kann. Vor jedem Sprung muss der Reifen wieder mit beiden Händen berührt werden.



Kriterien:

- 5 Sprünge in regelmässigem Rhythmus ohne Korrekturschritte
- Leine wird nie berührt
- Reifen wird vor jedem Sprung mit beiden Händen berührt

Bemerkung:

- Die Testperson schaut in Richtung «steigende Leine»
- Leine zwischen Sprossenwand und Hochsprungständer spannen