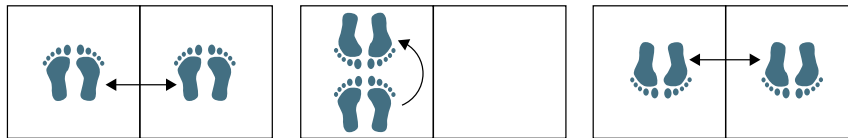


Leichtathletik-Test: Niveau 1 (U8)



1.4 Quadrathüpfen

Die Testperson beginnt im linken Quadrat eines am Boden aufgeklebten Rechtecks mit einer Mittellinie (50 cm x 100 cm inkl. Mittellinie = 2 Quadrate à 50 x 50 cm) und springt beidbeinig seitlich über die Mittellinie hin und her. Verlangt sind 2 x 10 fließende, rhythmische Sprünge ohne zu stocken und ohne Zwischensprünge. Dazwischen eine Drehung innerhalb des Quadrates um 180 Grad.



10x hin und her

180 Grad Drehung

10x hin und her

Kriterien:

- Mindestens 2 x 10 rhythmische beidbeinige Sprünge ohne zu stocken und ohne Zwischensprünge
- Drehung um 180 Grad innerhalb des Quadrates ohne Pause
- Linien werden nie berührt