

Leichtathletik-Test: Niveau 2 (U8/U10)



2.1 Balancieren

Die Testperson geht über die Schwebekante (umgekehrte Langbank) auf den Fussballen, mit einem 2 kg-Medizinball auf dem Kopf. Verlangt sind zwei «Längen» mit folgendem Ablauf: Vorwärtsgehen bis in die Mitte, eine halbe Drehung in der Mitte und rückwärtsgehen bis ans Kantenende. Gleiche Übung zurück zum Ausgangspunkt.



Kriterien:

- Schwebekante nicht verlassen
- Ständig auf den Fussballen gehen
- Blick nicht auf Langbank richten
- Medizinball muss immer Kopfkontakt haben

Bemerkung:

- Üben in nur einer Richtung verhindert lange Wartezeiten