

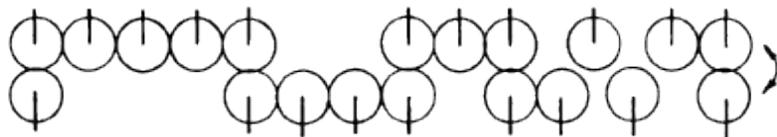
Leichtathletik-Test: Niveau 2 (U8/U10)



2.3 Reifenspringen

Ca. 20 Reifen sind auf dem Hallenboden verteilt (siehe Beispiel). Von der Testperson wird ein rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt verlangt. Dabei werden gleichzeitig die Arme wie folgt seitwärts ausgestreckt:

- Reifen links: Hüpfen auf linkem Bein + linken Arm seitwärts ausstrecken
- Reifen rechts: Hüpfen auf rechtem Bein + rechten Arm seitwärts ausstrecken
- beide Reifen: Beidbeiniges Hüpfen + beide Arme seitwärts ausstrecken



Kriterien:

- Keine Bein- und Rhythmusfehler (kein Stillstand)
- Nicht auf die Reifen stehen
- Nicht 2× hintereinander in den gleichen Reif springen (ausser beim letzten Reifenpaar mit Wendehupf)

Bemerkungen:

- Reifen liegen aneinander
- Nach Möglichkeit Ringe mit einheitlichem Durchmesser verwenden
- Üben nur in eine Richtung verhindert lange Wartezeiten