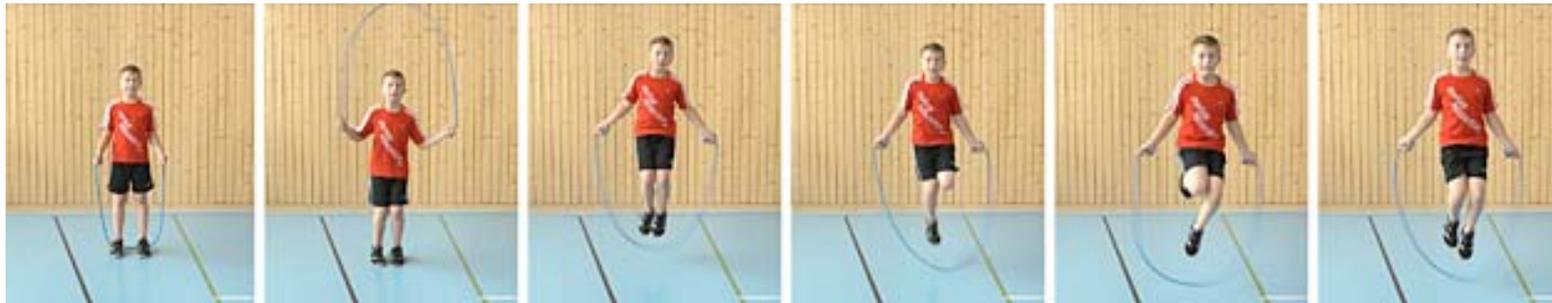


Leichtathletik-Test: Niveau 2 (U8/U10)



2.4 Seilspringen

Von der Testperson wird ein fortlaufendes rhythmisches Seilspringen vorwärts an Ort ohne Unterbruch verlangt. Ablauf: 10× beidbeinig, 5× rechts, 5× links, 10× beidbeinig.



Kriterien:

- Kein Unterbruch, kein Rhythmuswechsel
- Anzahl Sprünge je mindestens 10 x, bzw. je 5 x links, 5 x rechts

Bemerkungen:

11 statt 10 beidbeinige Sprünge oder 6 statt 5 einbeinige Sprünge werden nicht als Fehler gewertet, wenn der Ablauf flüssig bleibt. Die Konzentration soll nicht unnötig auf das exakte Zählen sondern auf den Rhythmus gelegt werden.