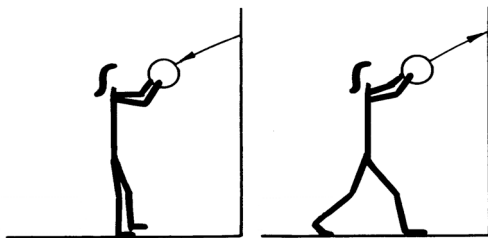


## Leichtathletik-Test: Niveau 3 (U10/U12)



### 3.4 Basketball stossen

Von der Testperson wird ein fortlaufendes rhythmisches beidarmiges Stossen eines Basketballles vor der Brust gegen die Wand verlangt (ohne anzuhalten). Das Wegstossen erfolgt in Ausfallschrittstellung (abwechslungsweise linkes und rechtes Bein vorne, je 10 x), dazwischen erfolgt ein Zwischenhupf in die Grätschstellung.



#### Kriterien:

- Korrekte Schrittstellungen
- 10 x linkes Bein, 10 x rechtes Bein vorne
- Ball muss immer gefangen werden

#### Bemerkung:

- Startposition Ausfallschritt (Stoss-Ausgangsstellung)