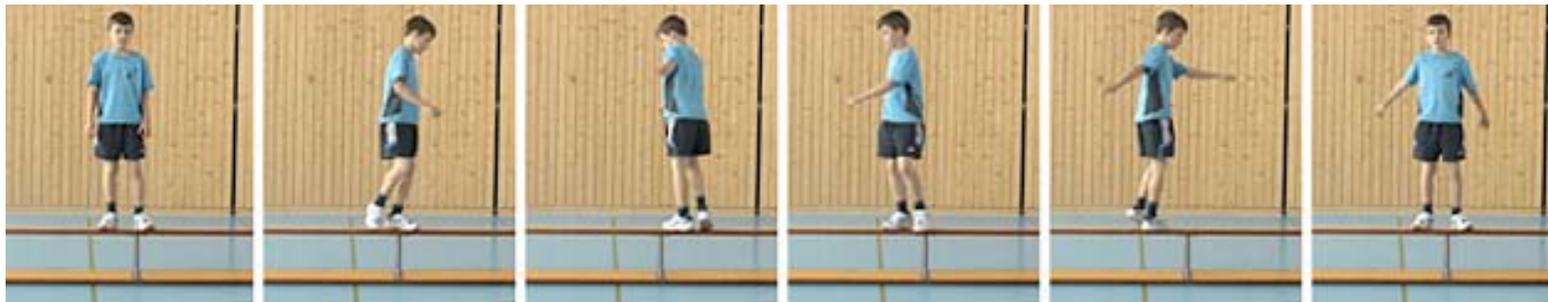


Leichtathletik-Test: Niveau 1 (U8)



1.1 Drehkünstler

Die Testperson steht auf einer Schwebekante (umgekehrte Langbank) und macht halbe Drehungen (180 Grad-Drehungen) vorwärts um die Längsachse. Verlangt sind je 4 fließende halbe Drehungen um das linke Standbein und anschliessend um das rechte Standbein. Beim Wechsel der Drehrichtung ist eine kurze Pause erlaubt.



Kriterien:

- Schwebekante wird nie verlassen
- 4 halbe Drehungen sind fließend
- Nur kurze Pause beim Wechsel der Drehrichtung

Bemerkung:

- Mit Schuhen oder Socken ausführen (nicht barfuss wegen Drehungen)

Leichtathletik-Test: Niveau 1 (U8)



1.2 Fang den Ball

Der Partner lässt den Ball hinter der Testperson fallen. Die Testperson darf den Ball weder sehen noch spüren. Sie muss vorwärts schauen. Beim Aufprall des Balles auf dem Boden darf sich die Testperson drehen und muss versuchen, den aufspringenden Ball zu fangen, bevor er wieder zu Boden fällt. Je einmal mit Drehung nach links und einmal mit Drehung nach rechts.



Kriterien:

- Ball zweimal nacheinander fangen können: einmal mit Drehung nach links, einmal mit Drehung nach rechts.

Bemerkungen:

- Basketball, gut mit Luft gefüllt
- Fallhöhe ca. 1 m ab Boden
- Kein Fallkommando!
- Ball nur fallenlassen, nicht prellen!
- Ruhe im Umfeld der Übungsausführung

Leichtathletik-Test: Niveau 1 (U8)



1.3 Fliegenklatschen

Die Testperson steht unter einer schräg gespannten Leine in einem Reifen (Höhe = Testperson berührt die Leine mit ausgestreckten Armen und Fingern). Die Übung beginnt in Kauerstellung mit parallelen Füßen und mit beidhändiger Berührung des Bodens innerhalb des Reifens. Die Testperson absolviert 3 Stecksprünge so, dass sie jeweils über der Leine die Hände zusammenklatschen kann. Vor jedem Sprung muss der Reifen wieder mit beiden Händen berührt werden.



Kriterien:

- 5 Sprünge in regelmässigem Rhythmus ohne Korrekturschritte
- Leine wird nie berührt
- Reifen wird vor jedem Sprung mit beiden Händen berührt

Bemerkung:

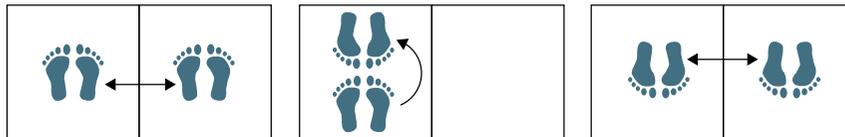
- Die Testperson schaut in Richtung «steigende Leine»
- Leine zwischen Sprossenwand und Hochsprungständer spannen

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.



10 x hin und her

180 Grad Drehung

10 x 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

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:

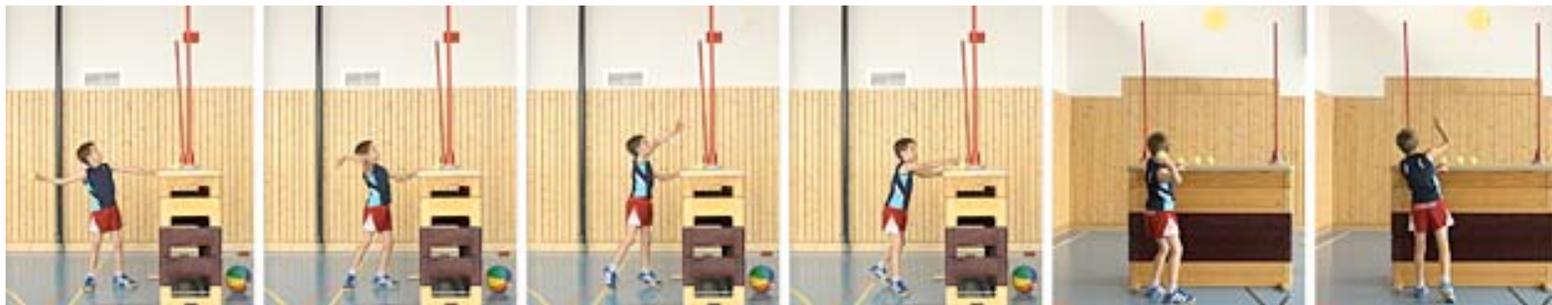
- Üben in nur einer Richtung verhindert lange Wartezeiten

Leichtathletik-Test: Niveau 2 (U8/U10)



2.2 Kasten überwerfen

Die Testperson steht hinter einem Kasten und wirft einen Tennisball 3 × mit der rechten Hand und 3 × mit der linken Hand an die Wand, so dass der Ball wieder über den Kasten (alle 5 Elemente) zurückfliegt. Die Nichtwurfhand ist auf dem Kasten und das Bein auf der Nichtwurfseite ist vorne. Abstand Kasten zur Wand: 4 m für Knaben, 3 m für Mädchen. Höhe des Kastens: ca. 1,05 m.



Kriterien:

- Ball muss ohne Berührung zwischen zwei Malstäben über den Kasten zurückfliegen
- 3 × links, 3 × rechts, alle Würfe müssen erfüllt sein

Bemerkung:

- Balldepot mit 6 Bällen auf Kasten

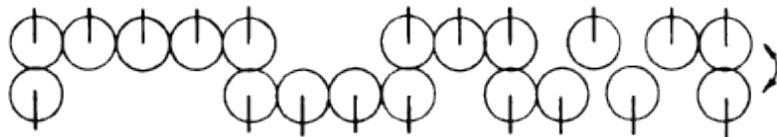
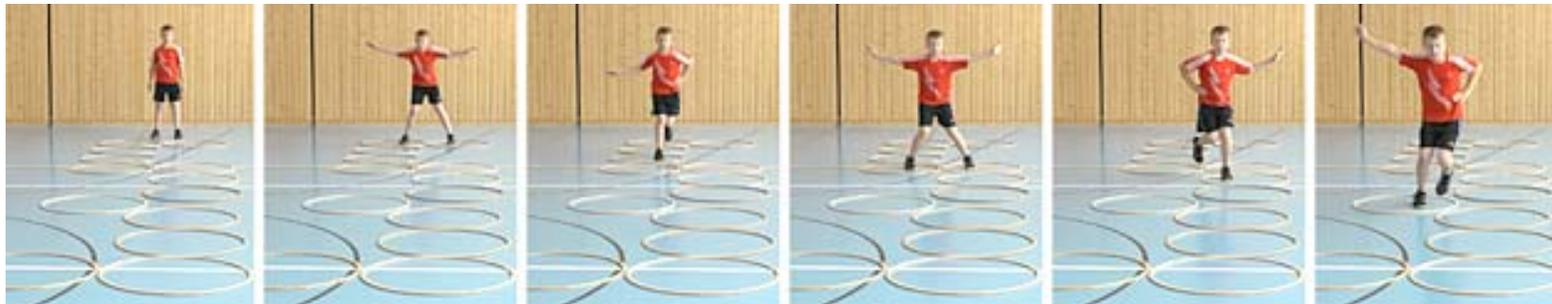
Leichtathletik-Test: Niveau 2 (U8/U10)



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:

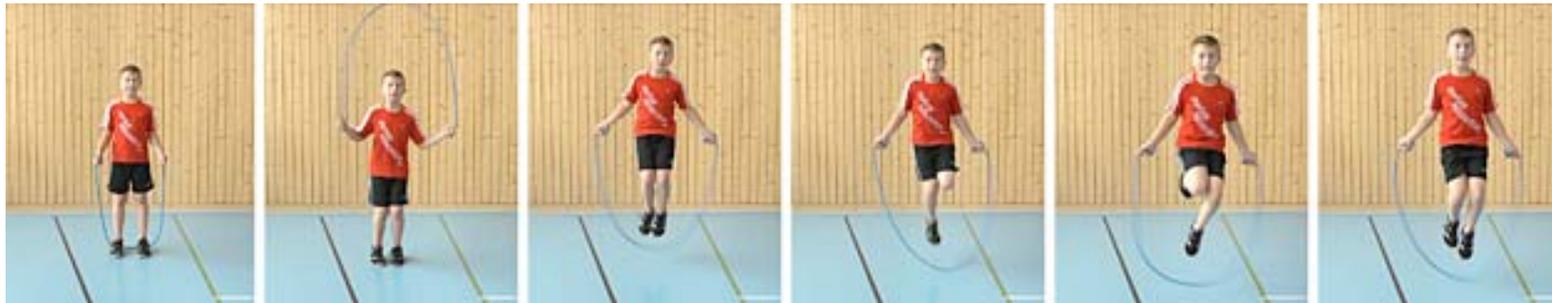
- Reifen liegen aneinander
- Nach Möglichkeit Ringe mit einheitlichem Durchmesser verwenden
- Üben nur in eine Richtung verhindert lange Wartezeiten

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:

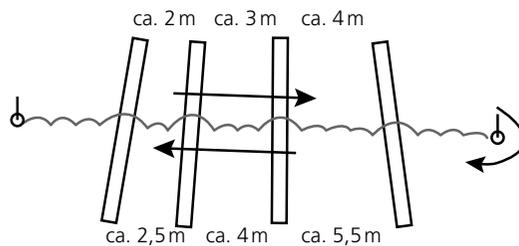
11 statt 10 beidbeinige Sprünge oder 6 statt 5 einbeinige Sprünge werden nicht als Fehler gewertet, wenn der Ablauf flüssig bleibt. Die Konzentration soll nicht unnötig auf das exakte Zählen sondern auf den Rhythmus gelegt werden.

Leichtathletik-Test: Niveau 3 (U10/U12)



3.1 Bänklilauf

Die Testperson absolviert einen Umkehrlauf über 4 Langbänke (Schwebekante oben). Zwischen den Langbänken ist eine vorgegebene Anzahl Bodenkontakte einzuhalten (2/3/4Bodenberührungen zwischen den Hindernissen auf den rsp. 4/3/2 auf dem Rückweg. Dies entspricht dem 1er-/2er-/3er-rsp. 3er-/2er-/1er-Rhythmus).



Kriterien:

- Schrittfolge muss stimmen
- Rhythmischer Fussballenlauf

Bemerkungen:

- Empfohlene Abstände siehe Skizze
- Abstände müssen je nach Körpergrösse variiert werden, z. B. durch
- Schrägstellen der Bänke um Abstände zu verlängern (siehe Skizze).
Testpersonen suchen sich die geeignete Stelle um die Bänke zu überlaufen
- Anlauf und Auslauf ca. 5 m (Linie).

Leichtathletik-Test: Niveau 3 (U10/U12)



3.2 Seillaufen

Die Testperson absolviert ein Sprunglaufen mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. Verlangt sind 10 rhythmisch aneinandergereihte Sprünge.



Kriterien:

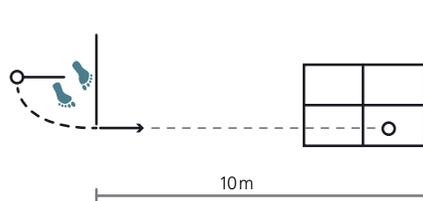
- 10x ohne Fehler
- Aufrechte Oberkörperhaltung
- Deutliche Vorwärtsbewegung

Leichtathletik-Test: Niveau 3 (U10/U12)



3.3 Drehwerfen

Die Testperson macht je 3 Drehwürfe rechts und links aus dem Stand mit einem geeigneten Gegenstand (Ringli, Seil). Als Wurfziel werden 4 Matten längs vor einer Wand ausgelegt. Als Treffer gilt, wenn der Wurfgegenstand bei der Landung die Matten berührt. Der Wurf ist auch gültig, wenn der Gegenstand von der Wand auf die Matten fällt. Abstand der Abwurfstelle zur Wand: 10 m. Masse des Zielfeldes: ca. 3,15 m x 2,00 m. Material: Ringli (z. B. Tauschringe), Seil (geviertelt mit Knoten).



Kriterien:

- Korrekte Beinstellung (Fuss der Nichtwurfseite vorne)
- Stehen bleiben, Füße müssen Bodenkontakt halten (während und nach Wurf)
- Korrekter Schleuderwurf mit gestrecktem Wurfarm
- Matten treffen: Der Wurfgegenstand muss bei der Landung eine Matte berühren (muss nicht auf der Matte liegen bleiben), alle Würfe müssen erfüllt sein, «Wand ab» gilt

Bemerkungen:

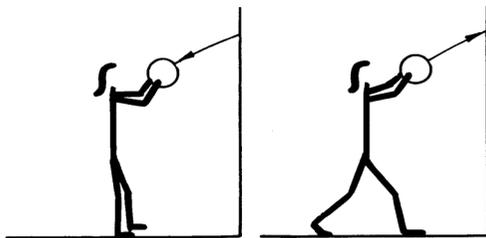
- Ringdepot auf Schwedenkasten (Bauchhöhe) ca 1 m hinter Testperson

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:

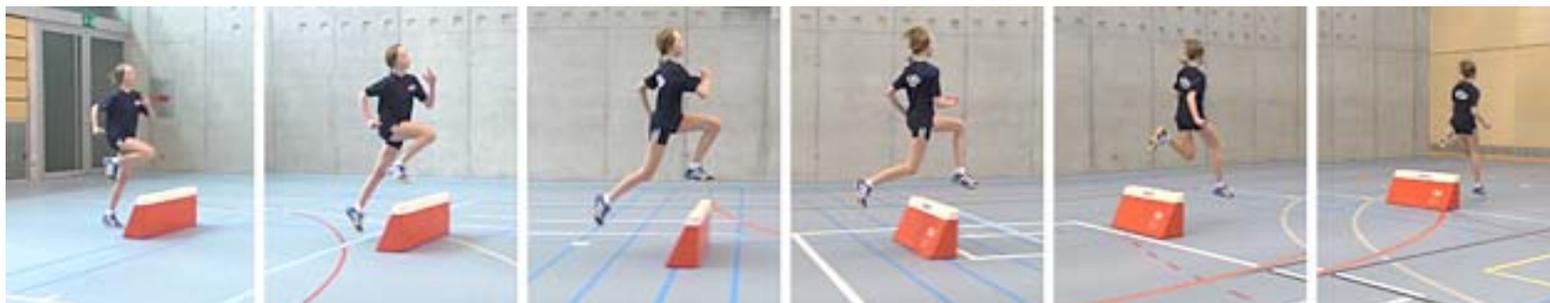
- Startposition Ausfallschritt (Stoss-Ausgangsstellung)

Leichtathletik-Test: Niveau 4 (U12/U14)



4.1 Hindernislaufen

Die Testperson überläuft 6 Hürden oder Kastenelemente (60–70 cm Höhe) mit 2/3/4/3/2 Bodenberührungen dazwischen (1er-/2er-/3er-/2er-/1er-Rhythmus). Je ein Durchgang links und rechts beginnend.



Kriterien:

- Korrekte Schrittfolge
- Fussballenlauf
- Einmal links, einmal rechts beginnen

Bemerkungen:

- Abstände der Hürden den Fähigkeiten anpassen (Empfehlung: ca. 2,50/4/6/4/2,50 m)
- Durchführung diagonal in der Halle, ev. letzte Hürde weglassen

Leichtathletik-Test: Niveau 4 (U12/U14)



4.2 Steigspringen über Hindernisse

Die Testperson überspringt 4 Schaumstoffblocks (Höhe ca. 25 cm) mit rhythmischen Steigsprüngen. Der Absprung erfolgt mit dem flachen Fuss und die Landung mit dem Sprungbein auf der Matte. Je ein Durchgang mit dem Sprungbein links und mit dem Sprungbein rechts.



Kriterien:

- 4 Hindernisse ohne zu berühren überspringen
- Aktiver Fussaufsatz, einmal linkes, einmal rechtes Sprungbein
- Aufrechte Oberkörperhaltung, Ganzkörperstreckung
- Schwungbein- und Armeinsatz

Bemerkungen:

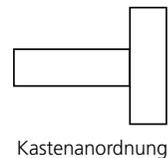
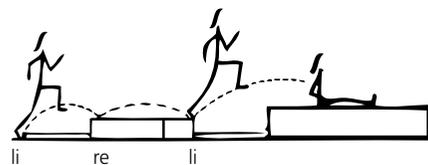
- Abstände der Blocks den Fähigkeiten anpassen (ca. 3 m)
- Matten je nach Abstand quer oder längs hinlegen

Leichtathletik-Test: Niveau 4 (U12/U14)



4.3 Kasten-Weitsprung

Die Testperson springt mit Anlauf ab einem Kastenoberteil auf eine Schaumstoffmatte mit Landung im Langsitz. Je ein Sprung mit Schrittfolge li-re-li und re-li-re. Anordnung: Kastenoberteil (20–30 cm hoch), Matte, Schaumstoffmatte.



Kastenordnung

Kriterien:

- Korrekte Schrittfolge (Je einmal li-re-li und re-li-re)
- Aktive Fussgelenkarbeit
- Landung im Längsitz mit aufrechter Oberkörperhaltung

Bemerkungen:

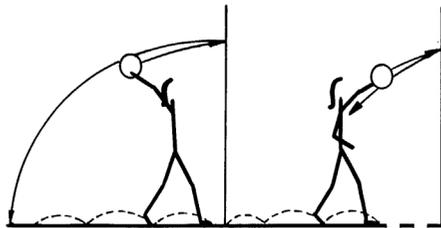
- Startpunkt markieren (ca. 7 m)
- Kastenoberteile in Form eines T anordnen, damit auch grössere Testpersonen genügend Platz haben für 2 Kontakte auf Kasten
- Matten je nach Abstand quer oder längs hinlegen

Leichtathletik-Test: Niveau 4 (U12/U14)



4.4 Stoss-Wurfübung

Die Testperson stösst einen Basketball einarmig aus einem 3-Schritt-Anlauf gegen die Wand, fängt den zurückfliegenden Ball und wirft ihn vom Fangort aus mit einem Fussballeinwurf aus 3-Schritt-Anlauf nochmals an die Wand. Der Ball muss anschliessend über die Ziellinie (6 m ab Wand für Knaben, 4 m ab Wand für Mädchen) zurückfliegen. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Mit dem Anlauf einmal links beginnen und rechts stossen, sowie einmal rechts beginnen und links stossen.



Kriterien:

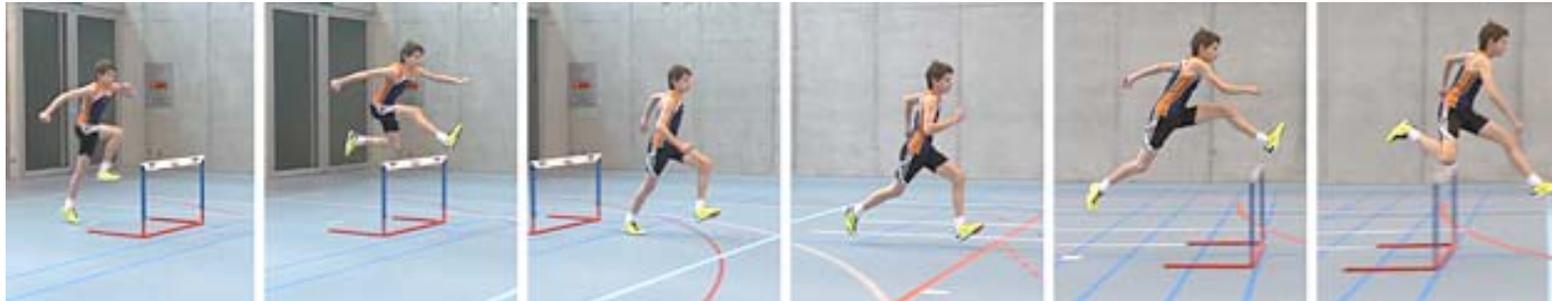
- Korrekter Anlauf: Stossen rechts: li-re-li, Fussballeinwurf li-re-li
Stossen links: re-li-re, Fussballeinwurf re-li-re
- Anlaufrhythmus: tam-ta-tam
- Nach dem Stossen muss der Ball gefangen werden
- Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen
- Mind. Ziellinie: Knaben 6 m, Mädchen 4 m

Leichtathletik-Test: Niveau 5 (U14/U16)



5.1 Hürdenlaufen

Überlaufen von 6 Hürden im 4er-Rhythmus (Beinwechsel bei jeder Hürde).



Kriterien:

- 4er-Rhythmus (4 Schritte zwischen den Hürden)
- Hürden flach überlaufen (Oberkörpervorlage)
- Nachziehbein hoch nach vorne führen
- Nur auf den Fussballen laufen

Bemerkungen:

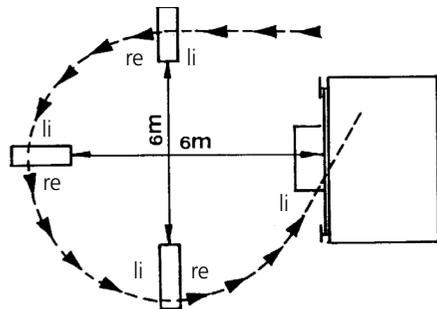
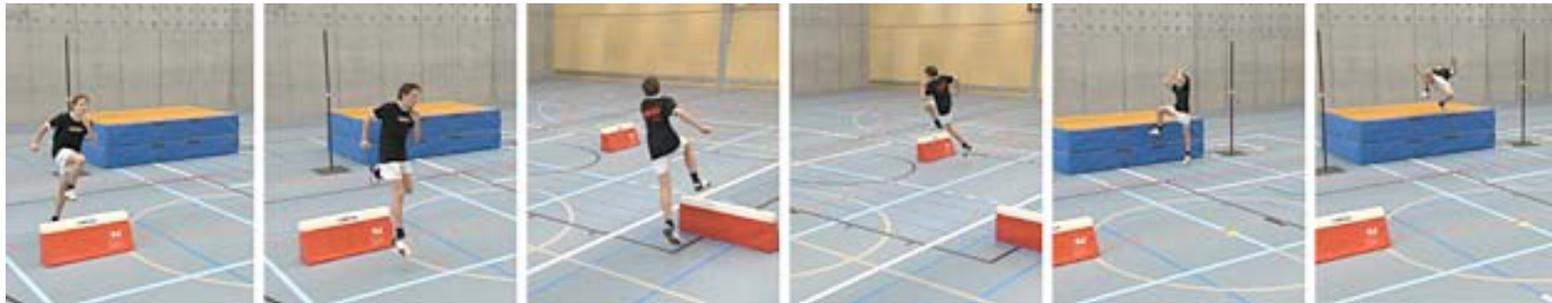
- Hürdenabstand + Hürdenhöhe den Fähigkeiten anpassen (ca. 7 m, mind. 60 cm (Übungshürde).
- Empfehlung: Im Freien durchführen Bei kleiner Halle: Im Minimum 4 Hürden diagonal aufstellen

Leichtathletik-Test: Niveau 5 (U14/U16)



5.2 Hochsprungkreis

Laufsprünge über 3 auf einer Kreisbahn aufgebaute Hindernisse (Kastenelemente, Langbänke). Abschliessender Hochsprung (Flop) über ein Gummiseil oder eine Latte auf die Hochsprungmatte.



Kriterien:

- Korrekte Schrittfolge (3er Rhythmus, immer gleiches Sprungbein)
- Den Parcours einmal li und einmal re herum ausführen
- Ganzkörperstreckung über den Hindernissen

Bemerkungen:

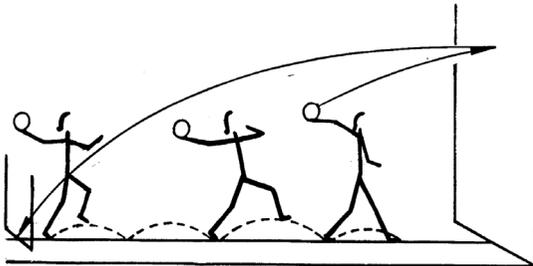
- Hindernisabstände den Fähigkeiten anpassen (Kreisradius ca. 3 m).
- Empfohlene Gummiseil- oder Lattenhöhe: Bauchnabelhöhe des Schülers.
- Durch Auslegen einer Matte zwischen den Hochsprungständern in der Mitte der Anlage, wird der Schüler gezwungen vor der Matte (im ersten Drittel der Anlage) abzuspringen.

Leichtathletik-Test: Niveau 5 (U14/U16)



5.3 Handballwurf

Einarmiger Wurf mit dem Handball aus 5-Schritt-Anlauf gegen die Wand. Mit gestrecktem Arm in Rückhalte beginnen. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Der Ball muss über die Ziellinie und zwischen die 2 Malstäbe zurückfliegen. Je ein Wurf links und rechts.



Kriterien:

- Je ein Wurf links und rechts nacheinander
- Zurückfliegen des Balles über die Ziellinie und zwischen die Malstäbe (3 m auseinander)
- 5-Schritt-Anlauf: ta-ta-tam-ta-tam
- Wurf muss über Kopfhöhe erfolgen
- Mind. Ziellinie: Knaben 9 m/Mädchen 6 m
Nicht-Wurfarm: Knaben 6 m/Mädchen 4 m

Bemerkung:

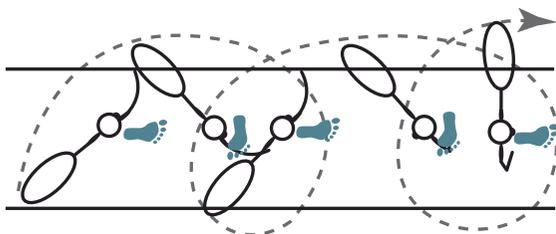
- Je näher der Abwurfort an der Wand liegt, umso weiter fliegt der Ball zurück.

Leichtathletik-Test: Niveau 5 (U14/U16)



5.4 Diskusdrehen

Fortgesetztes Diskusdrehen in einer Längszone mit Ring oder Pneu in der Hand. Beginn aus Frontalstellung, 2 Drehungen mit Abwurf des Gegenstandes am Ende der zweiten Drehung. 2 Drehungen links herum mit Abwurf rechts, 2 Drehungen rechts herum mit Abwurf links.



Kriterien:

- Ausführung: Einmal links, einmal rechts herum nacheinander
- Begrenzungslinien der Längszone dürfen nicht betreten werden
- Deutliche Vorwärtsbewegung
- Rhythmus: tam-ta-tam-ta-tam
- Wurfgegenstand muss vorwärts wegfliegen

Bemerkung:

- Zonenbreite: 1 m