mobilesport.ch

03|2012

Inhalt Monatsthema

Testformen	2
Testablauf	3
Niveau 1 (U8)	4
Niveau 2 (U8/U10)	6
Niveau 3 (U10/U12)	8
Niveau 4 (U12/U14)	10
Niveau 5 (U14/U16)	12
Ausdauertest	14
Hinweise	15

Kategorien

- Alter: 5–15-Jährige
- Schulstufen: Kindergarten, Primar-, Sekundarstufe 1
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden

Leichtathletik-Tests

Testen und Fortschritte messen: Wir widmen dieses Monatsthema einer neuen Test-Reihe, die in der Leichtathletik – sowohl im Verein als auch in der Schule – eingesetzt werden kann. Bei den vorgestellten Testformen aus den Bereichen «Laufen – Springen – Werfen» steht die Bewegungsqualität und nicht die Leistung im Fokus.

Die Leichtathletik ist eine präzis messbare Sportart, bei welcher die Leistung im Vordergrund steht. Im Kindes- und Jugendalter spielt dabei der körperliche Entwicklungsstand eine erhebliche Rolle. Über den langfristigen Erfolg geben die gemessenen Resultate aber nur bedingt Rückschluss. Eine Analyse der Bewegungsqualität im Laufe der Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen kann hier ein differenzierteres Bild abgeben.

Diese Ausgangslage stellte sich dem Schweizerischen Leichtathletik-Verband schon in den späten 1980er Jahren. In der Folge wurden als Ergänzung zu bestehenden Leistungstests – welche der Überprüfung des konditionellen Formstandes dienen – Bewegungstests entwickelt, welche auf attraktive Weise die zentralen Bewegungsmerkmale im koordinativen Bereich überprüfen. Mit der Einführung von J+S-Kids 2008 wurde erkannt, dass für das jüngste Alterssegment der 5- bis 7-Jährigen ebenfalls ein Bedarf an noch einfacheren Testformen besteht. Somit wurden die bestehenden Testformen grundlegend überarbeitet und mit neuen Testformen für die jüngste Altersstufe ergänzt.

Auch in der Schule einsetzbar

In diesem Monatsthema stehen Tests zur Verfügung, die mit 5- bis 15-jährigen Athleten und Athletinnen durchgeführt werden können. Die Testformen sind so einfach gehalten, dass sie nicht nur für Leichtathletikvereine, sondern auch in der Schule einsetzbar sind. Überall wo Laufen – Springen – Werfen praktiziert wird, kann damit der eingeschlagene Weg überprüft und dokumentiert werden.

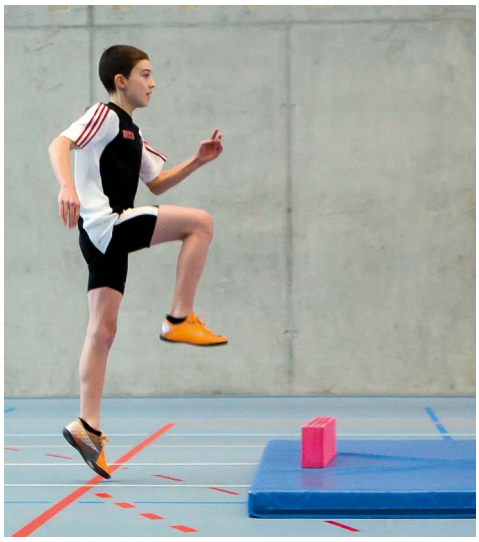
Gleichzeitig dienen die gewählten Formen auch als grundlegende Übungen im Bereich der Kernelemente der Leichtathletik. Als praktische Ergänzung zu dieser Broschüre stehen auf www.mobilesport.ch die einzelnen Tests als Postenblätter und auch in bewegten Bildern zur Verfügung. ■

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Testformen

Geprüft wird nicht nur, ob die niveaugerechten Bewegungsgrundmuster ausgeführt werden können. Auch Ausdauertests stellen in den entsprechenden Niveaus eine Bedingung dar für das erfolgreiche Bestehen einer Teststufe.



Die Testreihe ist so aufgebaut, dass die einzelnen Stufen eine logische Reihenfolge bilden und die Entwicklung von den allgemeinen Grundbewegungen über die spezifischere Bewegungsausführung bis hin zur Bewegungsdynamik und zur Leistung führt. Dabei stehen die wichtigsten Kernelemente der Leichtathletik, wie z. B. Ballenlauf, Rhythmisierung, Ganzkörperstreckung, im Zentrum.

Die Bewegungstests (Niveau 1–5) sollen für die Lehr- und Leiterpersonen einen roten Faden im Leichtathletikunterricht darstellen. Sie sollen aufzeigen, welche Bewegungsgrundmuster zuerst (im günstigsten Lernalter) und in welcher Form durch die Kinder erlernt und geübt werden sollen. Die Testübungen sind schwierig aber herausfordernd (das will ich können!) und zielen auf später notwendige Fertigkeiten (Techniken) ab.

Der Ausdauertest (Niveau 1–5) ist eine Bedingung für das erfolgreiche Bestehen einer Teststufe. Damit soll auf die Bedeutung der Grundlagenausdauer aufmerksam gemacht und die Kinder und Jugendlichen an ein regelmässiges Ausdauertraining herangeführt werden (Details siehe Seite 14).

Niveau	Alter	Stufen-Ausrichtung	Test-Ausrichtung
1	5–8-Jährige (U8)	Allgemeine Koordination	Gleichgewicht, Reaktion, Ganzkörperstreckung, Rhythmus
2	6–9-Jährige (U8/U10)	Allgemeine Koordination	Gleichgewicht, Zielwurf, Arm-Bein-Koordination, Seilspringen
3	8–11-Jährige (U10/U12)	Grundformen Laufen, Springen, Werfen	Rhythmisches Überlaufen von Hindernissen, aktiver Fussaufsatz, Schleuderwurf, Stossen
4	10–13-Jährige (U12/U14)	Grundformen Laufen, Springen, Werfen	Hindernislaufen mit Beinwechsel, Springen in die Höhe, Absprungrhythmus, Wurf-Rhythmus
5	12–15-Jährige (U14/U16)	Grundformen der Leichtathletik	Hürdenlaufen, Hochsprung, geradliniger Wurf, Drehwerfen

Weitere Tests ab 2013

Anschliessend bieten die weiterführenden Leistungstests den nahtlosen Übergang in die leistungsorientierte Leichtathletik. Sie dienen Trainerinnen und Trainern als Lernzielkontrollen und zur Überprüfung der technikorientierten konditionellen Fähigkeiten. Die komplette Testreihe wird in die neue J+S-Broschüre «Leichtathletik überprüfen und testen» implementiert, die ab 2013 im Rahmen der Gesamtrevision des J+S Leichtathletik Handbuches verfügbar sein wird.

© BASPO

Testablauf

Einerseits sind Tests dazu da, um erlangte Fähigkeiten zu einem bestimmten Zeitpunkt messen zu können. Andererseits aber bieten sie eine praktikable Hilfe, um den Leichtathletikunterricht attraktiver gestalten zu können. Einige Punkte, die zu beachten sind.

Vorbereitung

Die einzelnen Tests müssen mit den Kindern und Jugendlichen unbedingt vorbereitet werden. Dazu dienen einerseits zielgerichtete Vorbereitungsübungen, andererseits aber auch die Testübungen selbst.

Wichtig ist:
- Reihenfolge (Niveaufolge) beachten
- Altersbereiche beachten
- Wahl der Teststufe dem Trainingsalter und Können anpassen
- Durchführung vor allem im Winter und Frühjahr

Durchführung

Die Tests können einzeln oder als Testreihe (ganze Stufe) durchgeführt und beliebig oft wiederholt werden. Als Hilfsmittel dienen die Bewertungsblätter (siehe S. 15). Die Resultate sollen bekannt gegeben und mit den Testpersonen besprochen werden.

Beurteilung

Eine strenge Beurteilung der festgelegten Kriterien durch die Leiter und Lehrpersonen ist anzustreben und soll ein intensives Üben bewirken. Hilfsmittel und vorbereitende Übungen zu den Tests:
- J+S Broschüre «Leichtathletik überprüfen und testen» (Verfügbar ab 2013)
- Testbeschreibungen ab Seite 4 (ideale Stoffsammlung für Lehrer und Leiter)
- Videos Leichtathletiktests auf mobilesport.ch

Die Testbeurteilung erfolgt nur mit erfüllt oder nicht erfüllt. Die Beurteilung ist relativ einfach, da die Testübungen in ihrer Anordnung zwingend sind. Die Tests müssen der Beschreibung genau entsprechen.

Wenn die Kinder und Jugendlichen den entsprechenden Test bestanden haben, erhalten sie ein Abzeichen. Die Testabzeichen können beim Schweizerischen Leichtathletik-Verband gegen einen Unkostenbeitrag bestellt werden.

Schlussbemerkung

Diese Leichtathletiktests können den stufengerechten Leichtathletikunterricht und das Technik- und leistungsorientierte Training nicht ersetzen. Die Leichtathletiktests bieten eine praktikable Hilfe zur attraktiveren Gestaltung des Unterrichts resp. des Trainings sowie eine Hilfe in Form von Lern- und Trainingskontrollen.

Wann setze ich Leichtathletik-Tests ein?
Je früher die LA-Tests zur Überprüfung der Bewegungsqualität eingesetzt werden, desto besser. Dies hängt aber vom Einstiegsalter ab. Daher sind die Altersangaben lediglich als grobe Richtlinie zu behandeln. In der Folge ist es sinnvoll, jedes Jahr eine weitere Stufe zu versuchen, da die Vorbereitung zu den Tests mindestens so wichtig ist wie deren Absolvierung.

© BASPO

Tests: Niveau 1 (U8)

Mit dem Einsteigertest werden die grundlegenden koordinativen Fähigkeiten überprüft, die für das Laufen, Springen und Werfen eine zentrale Rolle spielen.

1.1 Drehkünstler

➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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)

1.2 Fang den Ball

➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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

© BASPO

1.3 Fliegenklatschen

➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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 Strecksprünge so, dass sie jeweils über der Leine die Hände zusammenklatschen kann. Vor jedem Sprung muss der Reifen wieder mit beiden Händen berührt werden.

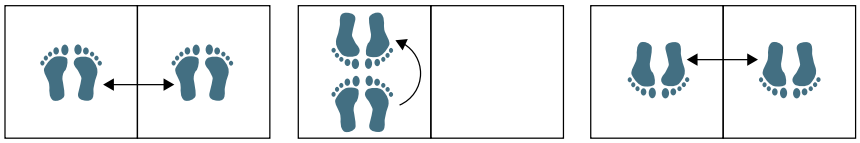
Kriterien:

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

Bemerkungen:

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

1.4 Quadrathüpfen



10 × hin und her | 180 Grad Drehung | 10 × hin und her

➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

Die Testperson beginnt im linken Quadrat eines am Boden aufgeklebten Rechtecks mit einer Mittellinie (50 cm × 100 cm inkl. Mittellinie = 2 Quadrate à 50 × 50 cm) und springt beidbeinig seitlich über die Mittellinie hin und her. Verlangt sind 2 × 10 fliessende, rhythmische Sprünge ohne zu stocken und ohne Zwischensprünge. Dazwischen eine Drehung innerhalb des Quadrates um 180 Grad.

Kriterien:

- Mindestens 2 × 10 rhythmische beidbeinige Sprünge ohne zu stocken und ohne Zwischensprünge
- Drehung um 180 Grad innerhalb des Quadrates ohne Pause
- Linien werden nie berührt

© BASPO

Tests: Niveau 2 (U8/U10)

Das Niveau 2 orientiert sich immer noch an den grundlegenden koordinativen Fähigkeiten, erste technische und konditionelle Aspekte fliessen aber in die Testformen mit ein.

2.1 Balancieren

➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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.

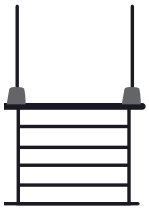
Kriterien:

- 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

2.2 Kasten überwerfen



➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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:

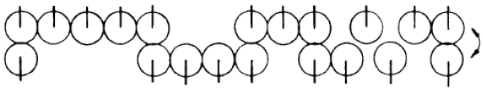
- Ball muss ohne Berührung zwischen zwei Malstäben über den Kasten zurückfliegen
- 3 × links, 3 × rechts, alle Würfe müssen erfüllt sein

Bemerkung:

- Balldepot mit 6 Bällen auf Kasten

© BASPO

2.3 Reifenspringen



➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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

2.4 Seilspringen

➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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 ×, bzw. je 5 × links, 5 × rechts

Bemerkung:

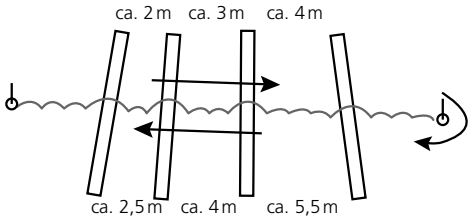
11 statt 10 beidbeinige Sprünge oder 6 statt 5 einbeinige Sprünge werden nicht als Fehler gewertet, wenn der Ablauf flüssig bleibt. Die Konzentration soll nicht unnötig auf das exakte Zählen sondern auf den Rhythmus gelegt werden.

© BASPO

Tests: Niveau 3 (U10/U12)

Das Testniveau 3 befasst sich bereits mit den Grundformen des Laufens, Springens und Werfens.

3.1 Bänklilauf



➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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

3.2 Seillaufen

➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

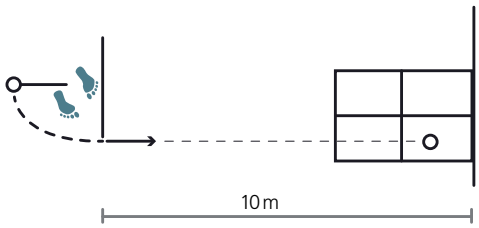
Die Testperson absolviert ein Sprunglaufen mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. Verlangt sind 10 rhythmisch aneinandergereihte Sprünge.

Kriterien:

- 10 × ohne Fehler
- Aufrechte Oberkörperhaltung
- Deutliche Vorwärtsbewegung

© BASPO

3.3 Drehwerfen



➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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 × 2,00 m. Material: Ringli (z. B. Tauschringe), Seil (geviertelt mit Knoten).

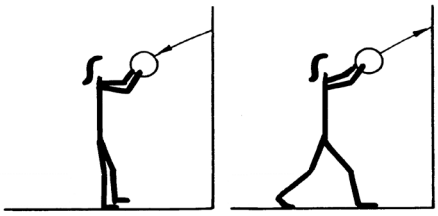
Kriterien:

- 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

Bemerkung:

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

3.4 Basketball stossen



➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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

Kriterien:

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

Bemerkung:

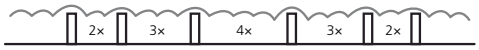
- Startposition Ausfallschritt (Stoss-Ausgangsstellung)

© BASPO

Tests: Niveau 4 (U12/U14)

Erste leichtathletische Disziplinen sind erkennbar und eine erste Differenzierung zwischen dem Springen in die Höhe und dem Springen in die Weite wird verlangt.

4.1 Hindernislaufen



➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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

4.2 Steigspringen über Hindernisse

➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

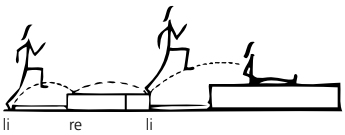
Die Testperson überspringt 4 Schaumstoffblocks (Höhe ca. 25 cm) mit rhythmischen Steigsprüngen. Der Absprung erfolgt mit dem flachen Fuss und die Landung mit dem Sprungbein auf der Matte. Je ein Durchgang mit dem Sprungbein links und mit dem Sprungbein rechts.

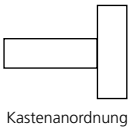
Kriterien:
- 4 Hindernisse ohne zu berühren überspringen
- Aktiver Fussaufsatz, einmal linkes, einmal rechtes Sprungbein
- Aufrechte Oberkörperhaltung, Ganzkörperstreckung
- Schwungbein- und Armeinsatz

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

© BASPO

4.3 Kasten-Weitsprung




Kastenanordnung

➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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.

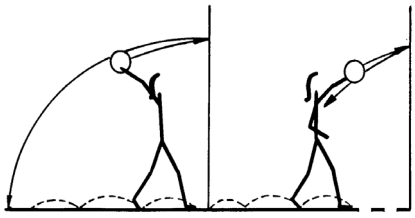
Kriterien:

- Korrekte Schrittfolge (Je einmal li-re-li und re-li-re)
- Aktive Fussgelenkarbeit
- Landung im Langsitz 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

4.4 Stoss-Wurfübung



➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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

© BASPO

Tests: Niveau 5 (U14/U16)

Mit dem Niveau 5 sind die Leichtathletik-Disziplinen deutlich erkennbar und die entscheidenden Elemente werden in technikorientierten Übungsformen überprüft.

5.1 Hürdenlaufen

➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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

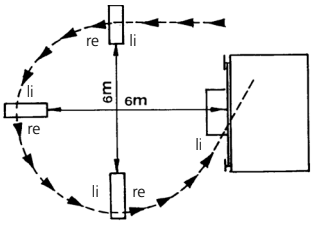
Kriterien:

- 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

5.2 Hochsprungkreis



➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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

Kriterien:

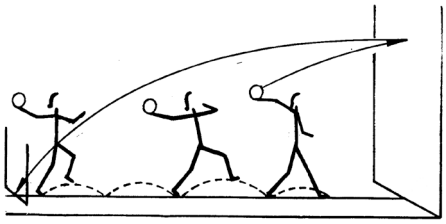
- Korrekte Schrittfolge (3er Rhythmus, immer gleiches Sprungbein)
- Den Parcours einmal li und einmal re herum ausführen
- Ganzkörperstreckung über den Hindernissen

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.

© BASPO

5.3 Handballwurf



➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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.

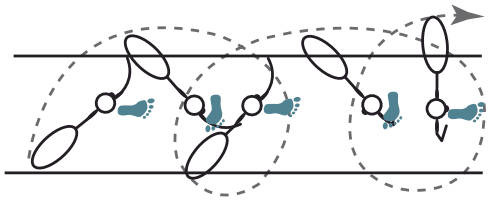
Kriterien:

- 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.

5.4 Diskusdrehen



➜ Video
➜ Postenblatt
➜ Bewertungsblatt

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

© BASPO

Test: Laufe dein Alter

Die Grundlagenausdauer wird auf jeder Stufe verlangt – und damit es nicht so langweilig wird, laufen die Jugendlichen am besten in der ganzen Gruppe.

Der Ausdauertest ist neben den Bewegungstests bei den Niveaus 1–5 eine Zusatzbedingung für das Bestehen des Tests.

Für die ersten 3 Niveaus besteht der Test lediglich in der Fähigkeit, das entsprechende Alter in Minuten ohne Unterbruch laufen zu können (maximal 12 Minuten). Für Niveau 4 und 5 wird eine genügende Leistung im 12-Minuten-Lauf verlangt.

Mit Vorteil wird diese Zusatzaufgabe gemeinsam in der Gruppe absolviert und als Abschluss der Tests durchgeführt.

Selbstverständlich soll auch dieser Teil entsprechend vorbereitet und als wichtiger Bestandteil der Leistungsfähigkeit in den Unterricht und ins Training integriert werden (z. B. als ausgedehntes Einlaufen/Auslaufen, gemütlicher Dauerlauf, Laufspiele usw.).

Niveau 4 und 5				
12-Minuten-Lauf				
	ungenügend	genügend	gut	sehr gut
Mädchen	<1800 m	1800 m	2200 m	2800 m
Knaben	<2000 m	2000 m	2400 m	3000 m

© BASPO

Hinweise

Literatur

- Diverse Autoren (2003-2008): mobilepraxis Nr. 4,19,24,26,28,30,32,34,38. Magglingen, BASPO.
- Katzenbogner, H. (2004): Kinderleichtathletik. Münster: Philippha-Verlag.
- Vonstein, W. (2001): Fun in Athletics. Aachen: Verlag Meyer&Meyer.
- Murer, K. (2005): 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf: Verlag Hofmann.

Videos zu den Tests

Niveau 1 bis Niveau 5

Die Hilfsmittel

Die verschiedenen Tests nach Niveau sowie die Bewertungsblätter stehen auf www.mobilesport.ch als Downloads zur Verfügung.

Test-Abzeichen

Bei Swiss Athletics können zum Selbstkostenpreis Testabzeichen bezogen werden. Damit kann den Kindern und Jugendlichen eine kleine Auszeichnung für das Bestehen der Tests abgegeben werden.

Danksagung

Wir danken den Jugendlichen des TV Fraubrunnen und des ST Bern für ihre Verfügbarkeit bei den Film- und Fotoaufnahmen für dieses Monatsthema.

Partner

SVSS

bfu

swiss olympic

Für das Monatsthema:

swiss athletics

STV FSG

www.stv-fsg.ch

Impressum

Herausgeber
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren
Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik
Bruno Kunz, J+S Experte Leichtathletik, Chef-Experte J+S Kids

Redaktion
Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Titelbild
Ueli Känzig

Layout
Lernmedien, EHSM

© BASPO