



## Einleitung

Der Bereich des Kinder- und frühen Jugendalters (ca. 8-13 Jahre) verlangt nach Testformen, welche die in diesem Alter zu entwickelnden koordinativen Fähigkeiten überprüfen.

## Sinn und Zweck

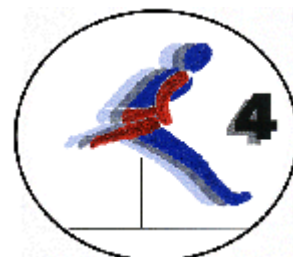
Die Testreihe (Stufe 1-4) ist so aufgebaut, dass die einzelnen Stufen eine logische Reihenfolge bilden und die Entwicklung von den allgemeinen Grundbewegungen zur spezifischeren Bewegungsausführung führt.

Die **Bewegungstests** (Stufe 1-4) sollen für Leiter- und Lehrpersonen einen roten Faden im Leichtathletikunterricht darstellen. Sie sollen aufzeigen, welche Bewegungsgrundmuster zuerst (im günstigen 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 **Ausdauer-test** („Laufe dein Alter“, 12min-Lauf, 15min-Lauf) ist eine Zusatzbedingung für die Abgabe der Testabzeichen der Stufen 1 bis 4. Damit soll auf die Bedeutung der Grundlagenausdauer aufmerksam gemacht und die Kinder und Jugendlichen an ein regelmässiges Ausdauertraining herangeführt werden.

## Altersbereiche und Test-Schwerpunkte

Test-stufe	Alters-bereich	Testschwerpunkte	Grad der Spezialisierung
1	8 – 9	Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung	Unspezifisch-allgemein
2	10 – 11	Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung mit Geräten	Unspezifisch-allgemein
3	12 – 13	Körperhaltung und Rhythmisierung	Unspezifisch-aufbauend
4	14 - 15	Bewegungsausführung und Bewegungsrhythmus	Unspezifisch-vorbereitend (laufen/springen/werfen)



## Test-Vorbereitung

Die einzelnen Tests müssen mit den Kindern und Jugendlichen unbedingt vorbereitet werden. Dazu dienen einerseits die jeweiligen Vorbereitungsübungen andererseits aber auch die Testübungen selbst. Wichtig ist:

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



## Test-Durchführung

Die Tests können einzeln oder als Testreihe (ganze Stufe) durchgeführt und beliebig oft wiederholt werden. Bei Testbeginn wird eine Reihenfolge der Testpersonen festgelegt. Alle haben jeweils 2 Versuche pro Testübung. Als Hilfsmittel dienen die Kontrolllisten. Die Resultate sollen bekannt gegeben und mit den Testpersonen besprochen werden.

### Test-Beurteilung

Eine strenge Beurteilung der festgelegten Kriterien durch die Leiter und Lehrpersonen ist anzustreben und soll ein intensives Üben bewirken. Hilfsmittel zum Test:

- Buch Leichtathletiktests (ideale Stoffsammlung für Lehrer und Leiter)
- Videos Leichtathletiktests

Die Testbeurteilung der Stufen 1 und 2 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.

Die Testbeurteilung der Stufen 3 und 4 erfolgt durch eine Punktebewertung mit Werten von 1 bis 4 (1=ungenügend, 2=genügend, 3=gut, 4=sehr gut; keine halben Punkte).

Die mit „+“ bezeichneten Kriterien sind dabei von entscheidender Bedeutung und müssen in jedem Fall erfüllt werden.

### Beispiel: Test 3.1

- Die vorgegebene Schrittfolge stimmt nicht: Test nicht erfüllt (1 Pt)
- Nicht immer auf den Fussballen: Test erfüllt (2-3 Pte)
- Alle Kriterien erfüllt: Test erfüllt (4 Pte)

Stufe 1	Stufe 2
Laufe dein Alter!	Laufe dein Alter!
8/9 jährige: 8 resp. 9 Min. Dauerlauf ohne anzuhalten	10/11 jährige: 10 resp. 11 Min. Dauerlauf ohne anzuhalten

Stufe 3					Stufe 4				
12/13 jährige: 12 Minuten Lauf					14/15 jährige: 15 Minuten Lauf				
	1= ungenügend	2= genügend	3= gut	4= sehr gut		1= ungenügend	2= genügend	3= gut	4= sehr gut
Mädchen	<1800m	1800m	2200m	2800m	Mädchen	<2200m	2200m	2600m	3200m
Knaben	<2000m	2000m	2400m	3000m	Knaben	<2600m	2600m	3200m	3800m

## Test-Abzeichen

Bei Schweizerischen Leichtathletik-Verband können zum Selbstkostenpreis Testabzeichen bezogen werden. Damit kann den Kindern und Jugendlichen eine kleine Auszeichnung für das Bestehen der Tests abgegeben werden. Dabei ist zusätzlich zum Bestehen der Bewegungstests ein kleiner Ausdauerstest zu absolvieren (siehe obige Tabelle).

Bei den Stufen 3 und 4 gilt der Ausdauerstest als erfüllt, wenn mindestens der genügende Wert (2=genügend) erreicht wurde. Mit Vorteil wird diese Zusatzaufgabe gemeinsam in der Gruppe absolviert und als Abschluss der Tests durchgeführt.

Selbstverständlich soll auch dieser Teil entsprechen 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.).

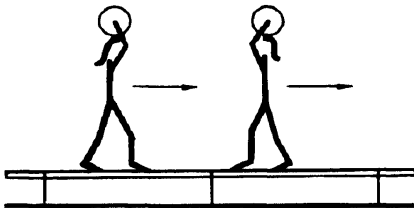
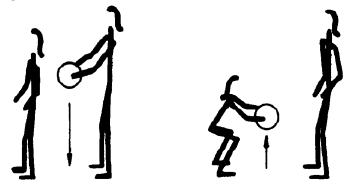
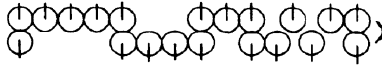

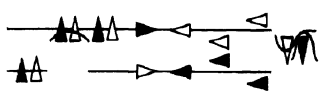
Für die Kinder wird damit der Leichtathletikunterricht spannender und bleibt trotz vielseitiger Ausrichtung zielorientiert.

## Schlussbemerkung

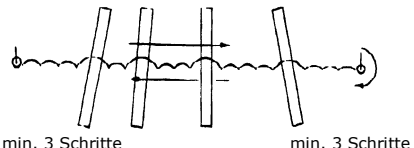
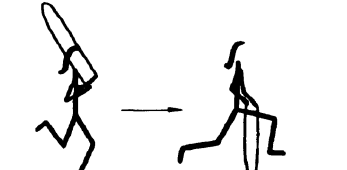
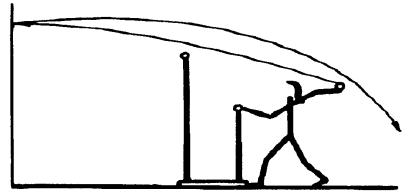
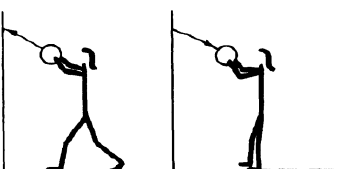
Diese Leichtathletiktests können den stufengerechten Leichtathletikunterricht und das technik- und leistungsorientierte Training nicht ersetzen. Die Leichtathletiktests bieten eine praktikable Hilfe zur attraktiveren Gestaltung ihres Unterrichts resp. ihres Trainings sowie eine Hilfe in Form von Lern-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



## Stufe 1: 8-9 Jahre. Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung (allg. koordinative Befähigung)

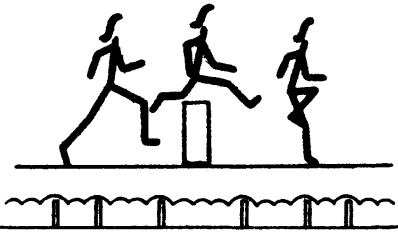

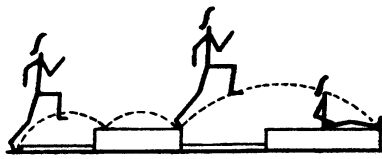
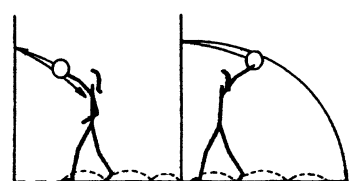
<p><b>Test 1.1. Balancieren</b></p> <p>Gehen über die Schwebekante (umgekehrte Langbank) auf den Fussballen, mit einem 2kg Medizinball auf dem Kopf. Vorwärtsgen bis in die Mitte, halbe Drehung und rückwärtsgen bis ans Kantenende. Gleiche Übung zurück.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwebekante nicht verlassen</li> <li>• Ständig auf den Fussballen gehen</li> <li>• Blick nicht auf Langbank richten</li> <li>• Medizinball muss immer Kopfkontakt haben</li> </ul>	<p><b>Test 1.2. Reaktionstest</b></p> <p>Hinter dem Schüler den Ball fallen lassen. Der Schüler darf den Ball weder sehen noch spüren. Er muss vorwärts schauen. Beim Aufprall auf den Boden darf sich der Schüler drehen. Er muss den aufspringenden Ball fangen, bevor er wieder zu Boden fällt. Je einmal mit Drehung nach li, einmal mit Drehung nach re.</p> 	<p>Ball zweimal nacheinander fangen können: einmal mit Drehung nach li, einmal mit Drehung nach re.</p> <p>Bemerkungen: Kein Fallkommando! Ball nur fallenlassen, nicht prellen</p> <p>Empfehlung: Basketball: Der Ball soll nach dem Aufprall bis zur Kniehöhe des Schülers aufspringen.</p>
<p><b>Test 1.3. Reifenspringen</b></p> <p>20 Reifen gleichmässig verteilt. Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt. Dabei werden gleichzeitig die Arme wie folgt seitwärts ausgestreckt: Reifen li: hüpfen auf linkem Bein + li Arm seitwärts ausstrecken Reifen re: hüpfen auf rechtem ein + re Arm seitwärts ausstrecken Beide Reifen: beidbeiniges Hüpfen + beide Arme seitwärts ausstrecken</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Bein- und Rhythmusfehler (kein Stillstand)</li> <li>• Nicht auf die Reifen stehen</li> <li>• Nicht 2 x hintereinander in den gleichen Reif springen</li> </ul> <p>Bemerkung: Reifen liegen aneinander</p>	<p><b>Test 1.4. Gummitwist</b></p> <p>1. Teil: </p> <p>2. Teil: </p> <p>▶ = li Bein ▽ = re Bein</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Form-, Rhythmus und Berührungsfehler am Gummiband</li> <li>• Beide Formen nacheinander</li> <li>• Beim 1. Teil der Übung dürfen die Fersen den Boden nicht berühren</li> <li>• Vom Anfang bis zum Schluss immer im gleichen Rhythmus springen</li> </ul> <p>Bemerkung: Gummiband hüftbreit und auch Knöchelhöhe</p> <p>Sprüche 1. Teil: Hau Ruck Donald Duck, Micky Maus rein raus</p> <p>Sprüche 2. Teil: Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag Rein Raus</p>

## Stufe 2: 10 - 11 Jahre. Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung mit Geräten (allg. koordinative Befähigung)

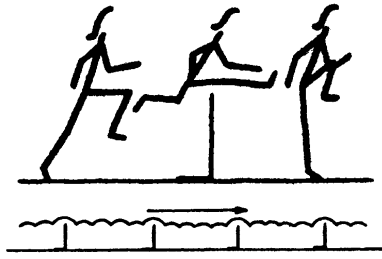
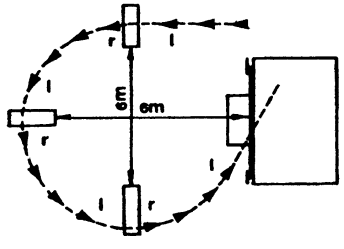
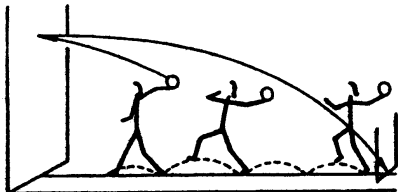
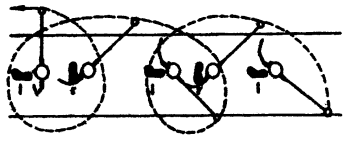
<p><b>Test 2.1. Bänklilauf</b></p> <p>Umkehrlauf über Langbänke (Schwebekante oben). 4 Langbänke mit einem, zwei und drei Schritten dazwischen überlaufen (hin und zurück). Anlauf und Auslauf 5m (Malstäbe).</p>  <p>min. 3 Schritte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schrittfolge muss stimmen</li> <li>• Fussballenlauf</li> </ul> <p>Bemerkungen: Empfohlener Abstand: 2.50m / 3.50m / 5.50m Abstände müssen je nach Körpergrösse variiert werden, z.B. durch Schrägstellen der Bänke (siehe Skizze)</p>	<p><b>Test 2.2. Seilspringen</b></p> <p>Sprunglaufen mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. 10 Sprünge rhythmisch aneinandergereiht.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 x ohne Fehler</li> <li>• Aufrechte Oberkörperhaltung</li> </ul> <p>Bemerkung: Deutliche Vorwärtsbewegung</p>
<p><b>Test 2.3. Stufenbarren Überwerfen</b></p> <p>Tennisballwurf über den hohen Holm gegen die Wand, sodass der Ball wieder über den Stufenbarren zurückfliegt. Je drei Würfe links und rechts. Nichtwurfhand hält den tiefen Holm.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball muss über den Stufenbarren zurückfliegen</li> <li>• 3 x li, 3 x re nacheinander: alle Würfe müssen erfüllt sein</li> </ul> <p>Bemerkung: Wenn tiefer Holm zu hoch, Abwurfstelle mit Matten/Kastenoberteil erhöhen.</p> <p>Empfehlungen: Holmenhöhe: Tiefer Holm ca. Schulterhöhe, hoher Holm höchste Stufe</p> <p>Abstand zur Wand: Knaben 4m, Mädchen 3m</p>	<p><b>Test 2.4. Basketballstossen</b></p> <p>Fortlaufendes, rhythmisches, beidarmiges Stossen eines Basketballs vor der Brust gegen die Wand (ohne anzuhalten). Stossen in Ausfallschrittstellung, abwechselungsweise li und re Bein vorne. Dazwischen jeweils in Grätschstellung fangen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte Schrittstellungen</li> <li>• 10 x li Bein, 10 x re Bein vorn</li> <li>• Ball muss immer gefangen werden</li> </ul>



## Stufe 3: 12 - 13 Jahre. Körperhaltung und Rhythmisierung (laufen, springen, werfen)

<p><b>Test 3.1. Hindernislaufen</b></p> <p>Überlaufen von 6 Hürden oder Kastenelementen (60 – 70cm Höhe) mit 1 / 2 / 3 / 2 / 1 Schritten dazwischen. Je ein Durchgang links und rechts beginnend.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Korrekte Schrittfolge</li> <li>• Fussballenlauf</li> <li>• Einmal li, einmal re beginnen</li> </ul> <p>Bemerkungen: Abstände der Hürden den Fähigkeiten anpassen.</p> <p>Empfehlung ca. 2.50 / 4 / 6 / 4 / 2.5m. Bei Durchführung diagonal in der Halle ev. Letzte Hürde weglassen.</p>	<p><b>Test 3.2. Hindernisspringen</b></p> <p>Rhythmisches Überspringen von 6 Kastenelementen. Absprung mit dem flachen Fuss und Landung mit dem Schwungbein auf der Matte. Je ein Durchgang mit dem Sprungbein links und mit dem Sprungbein rechts.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ 6 Hindernisse ohne zu berühren überspringen</li> <li>+ Einmal linkes, einmal rechtes Sprungbein</li> <li>• Aktiver Fussaufsatz und aufrechte Oberkörperhaltung</li> </ul> <p>Bemerkung: Abstände der Kastenelemente den Fähigkeiten anpassen (ca. 2m). Matten je nach Abstand quer oder längs hinlegen.</p>
<p><b>Test 3.3. Kasten-Weitsprung</b></p> <p>Aus Anlauf Weitsprung ab Kastenoberteil mit Landung im Langsitz auf der Schaumstoffmatte. Je ein Sprung mit Schrittfolge li-re-li und re-li-re. Anordnung: Matte quer, Kastenoberteil längs (20 – 30cm hoch), Matte längs, Schaumstoffmatte.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Korrekte Schrittfolge (je einmal li-re-li und re-li-re)</li> <li>• Aktive Fussgelenkarbeit</li> <li>• Landung im Langsitz mit aufrechter Oberkörperhaltung</li> </ul> <p>Bemerkung: Schaumstoffmatte darf nicht durchschlagen. Startpunkt markieren (ca. 7m)</p>	<p><b>Test 3.4. Stoss-Wurfübung</b></p> <p>Einarmiges Basketballstossen aus 3-Schritt-Anlauf gegen die Wand. Den zurückfliegenden Ball fangen und vom Fangort aus Fussballenwurf aus 3-Schritt-Anlauf an die Wand. Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen. Der Standort kann beliebig gewählt werden. Mit dem Anlauf einmal li beginnen und re stossen, sowie einmal re beginnen und li stossen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Korrekter Anlauf: Stossen rechts: li-re-li, Fussballenwurf li-re-li</li> <li>Stossen links: re-li-re, Fussballenwurf re-li-re</li> <li>+ Anlaufrhythmus tam-ta-tam</li> <li>+ Der Ball muss am Schluss über die Ziellinie zurückfliegen</li> <li>• Nach dem Stossen muss der Ball gefangen werden</li> </ul> <p>Mind. Ziellinie: Knaben 6m, Mädchen 4m</p>

## Stufe 4: 14 - 15 Jahre. Bewegungsausführung und -rhythmus (laufen, springen, werfen)

<p><b>Test 4.1. Hürdenlaufen</b></p> <p>Überlaufen von 6 Hürden im 4er-Rhythmus (Beinwechsel bei jeder Hürde)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ 4er-Rhythmus (4 Schritte zwischen den Hürden)</li> <li>• Hürden flach überlaufen (Oberkörper vorlage)</li> <li>• Nachziehbein hoch nach vorne führen</li> <li>• Nur auf den Fussballen laufen</li> </ul> <p>Bemerkungen: Hürdenabstand + Hürdenhöhe den Fähigkeiten anpassen (ca. 7m, mind. 60cm Übungshürde) Bei Durchführung in der Halle diagonal, ev. nur 4 Hürden</p> <p>Empfehlung: Im Freien durchführen</p>	<p><b>Test 4.2. Hochsprungkreis</b></p> <p>Laufsprünge über 3 auf einer Kreisbahn aufgebaute Hindernisse (Kastenelemente, Langbänke). Abschliessender Hochsprung (Flopp) über ein Gummiseil oder eine Latte auf die Hochsprungmatte.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Korrekte Schrittfolge (3er Rhythmus, immer gleiches Sprungbein)</li> <li>+ den Parcours einmal li und einmal re herum ausführen</li> </ul> <p>Bemerkungen: Hindernisabstände den Fähigkeiten anpassen (Kreisradius ca. 3m). 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.</p>
<p><b>Test 4.3. Handballwurf</b></p> <p>Einarmiger Wurf mit dem Handball aus 5-Schritt-Anlauf gegen die Wand. Mit gestrecktem Arm in Rückhalte beginnen. Der Standort kann beliebig gewählt werden. Der Ball muss über die Ziellinie und zwischen die 2 Malstäbe zurückfliegen. Je ein Wurf links und rechts.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Je ein Wurf li und re nacheinander</li> <li>+ Zurückfliegen des Balles über die Ziellinie und zwischen die Malstäbe (3m auseinander)</li> <li>+ 5-Schritt-Anlauf: ta-ta-tam-ta-tam</li> <li>• Wurf muss über Kopfhöhe erfolgen</li> </ul> <p>Min. Ziellinie: Knaben 9m / Mädchen 6m (Nicht-Wurfbereich 2/3 Distanz)</p> <p>Bemerkung: Je näher der Abwurfort an der Wand liegt, umso weiter fliegt der Ball zurück.</p>	<p><b>Test 4.4. Diskusdrehen</b></p> <p>Fortgesetztes Diskusdrehen in einer Längszone mit Ring oder Schleuderball in der Hand. Beginn aus Frontalstellung. 2 Drehungen mit Abwurf des Gegenstandes am Ende der 2. Drehung. 2 Drehungen li herum mit Abwurf re 2 Drehungen re herum mit Abwurf li</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ausführung: einmal links, einmal rechts herum nacheinander</li> <li>+ Rhythmus: tam-ta-tam-ta-tam</li> <li>+ Wurfgegenstand muss vorwärts wegfliegen</li> <li>• Begrenzungslinien der Längszone dürfen nicht betreten werden</li> <li>• Deutliche Vorwärtsbewegung</li> </ul> <p>Bemerkung: Zonenbreite 1m</p>

