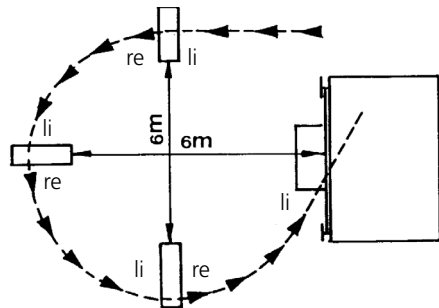


## Leichtathletik-Test: Niveau 5 (U14/U16)



### 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.