



Turnverein Trubschachen

Leitfaden Kinder- und Jugendausbildung des Turnvereins Trubschachen

Inhaltsverzeichnis:

1. Leitgedanken
2. Ziele
3. Jugendangebote
 - 3.1 EIKi
 - 3.2 Kids
 - 3.3 Jugi
 - 3.4 LA 1
 - 3.5 LA 2
4. Leiterinnen und Leiter
5. Übertritt aus der Jugendriege in den Turnverein
6. Elternarbeit
7. Öffentlichkeitsarbeit
8. Prävention

1. Leitgedanken

Der Turnverein Trubschachen setzen sich zum Ziel, die jungen Menschen sportlich wie auch persönlich auszubilden, ihnen Werte zu vermitteln, die im Sport und im Alltag Bedeutung haben. Im Mittelpunkt der Trainingsarbeit steht die gesunde und lustvolle Bewegung als Ausgleich zum Alltag der Kinder und Jugendlichen. Die individuellen Fähigkeiten der Einzelnen werden gefördert, der Zusammenhalt in der Gruppe gepflegt. Der Nachwuchs wird motiviert, im Verein zu bleiben und somit den Sport als wichtigen Bestandteil des Lebens zu genießen.

2. Ziele

- Der Turnverein Trubschachen bieten der Jugend eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Die Jugi fördert die Freude am Sport und die Kameradschaft.
- Die Förderung der Kinder und nicht der sportliche Erfolg steht im Vordergrund. Jedes Kind ist im TVT willkommen.
- Die Leichtathletik Stufe 2 ermöglicht dem ambitionierten Kind persönliche und sportliche Ziele zu verwirklichen.

3. Jugendangebot

Der Turnverein bietet den Kindern und Jugendlichen folgende Sportarten an:

Turnen (polysportiv) und Leichtathletik

- **3.1. EIKi:**
Im EIKi (Kindersport) turnen die Drei- bis Vierjährigen mit einem Elternteil gemeinsam. Der TVT ermöglicht den Kleinen gemeinsame Bewegungserlebnisse.
- **3.2. Kids:**
Das Kids Turnen (Kindersport) knüpft an das EIKi Turnen an. Die Bewegungsangebote orientieren sich an den kindlichen Bewegungsbedürfnissen der Kindergärteler.
Durch das vielfältige, spielerische Angebot erweitern die Kinder ihr Bewegungsrepertoire.
- **3.3. Jugi:**
Jugi für Kinder 1. - 3. Klasse (Kindersport)
- **3.4 LA 1:**
Jugi für Kinder 4. - 5. Klasse (Jugendsport)
- **3.5 LA 2:**
Jugi für Jugendliche 6. - 8. Klasse (Jugendsport)

Einmal wöchentlich trainieren die Kinder und Jugendlichen polysportiv. Die Schwerpunkte liegen in der Leichtathletik und im Spiel. Mindestens 4 Wettkämpfe (Einzel oder im Team) stehen im Jahresprogramm. Die Jugi bringt Abwechslung, Spannung und Aktivität in den Alltag der Kinder und entspricht ihrem Grundbedürfnis, sich zu bewegen.

In den Leichtathletik Disziplinen wird durch das gezielte Training die Leistung jedes Einzelnen verbessert. Vermehrt integriert die Leitung der Aktivriege die Jugendlichen der LA 2 in ihre Wettkämpfe und ermöglicht somit den Teenagern einen reibungslosen Übertritt in die Erwachsenenriege. Die Kinder und Jugendlichen sollen mehrere Wettkämpfe pro Jahr bestreiten.

In jeder Abteilung der Jugendriegen werden die Kinder und Jugendlichen nebst der sportlichen Leistung auch in der Persönlichkeit gefördert. Werte wie Respekt, Fairness, Pünktlichkeit und Ordentlichkeit sind feste Bestandteile des Ausbildungskonzeptes des Turnvereins Trubschachen.

4. Leiterinnen und Leiter

Der Turnverein lebt von der Persönlichkeit, dem Engagement, der Begeisterung und den Fähigkeiten der Leiterinnen und Leitern.

Der TVT wünschen sich Leiterinnen und Leiter,

- die sich für die Ziele des Turnvereins einsetzen.
- die Jugendlichen eindrückliche Erlebnisse im Sport ermöglichen.
- die für Spass und Freude Raum lassen.
- die einen respektvollen Umgang mit den Jugendlichen fördern, fordern und pflegen.
- die Jugendlichen die Einbettung in die Sportgemeinschaft erleichtern und so die Bindung an den Sport fördern.
- die sich gegen jede Form von Mobbing und Gewalt stellen.
- die sich der Verantwortung für die anvertrauten Kinder und Jugendlichen bewusst sind.
- die ihre Vorbildfunktion akzeptieren und bewusst leben.
- die Trainings planen und sie nach der Zielsetzung der Gruppe ausrichten.
- die Regeln mit und für die Gruppe formulieren, welche den Rahmen für das Verhalten in der Gruppe bilden.
- die sich für die Einhaltung der Regeln einsetzen und konsequent Grenzüberschreitungen verfolgen.
- die individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten aller fördern und allen Erfolgserlebnisse ermöglichen.
- die auf die Gesundheit der Einzelnen achten, die wichtiger ist als das kompromisslose Anstreben von sportlichen Erfolgen.

Der Turnverein Trubschachen verfügt über eine ausreichend große Zahl an ausgebildeten Leiterinnen und Leitern, die sich regelmäßig aus- und fortbilden. Jede Gruppe im Kindersport (5 - 10 Jahre) und Jugendsportalter (10 - 20 Jahre) verfügt über mindestens eine ausgebildete J+S Leiterin oder einen ausgebildeten J+S Leiter. Pro ca. zehn Jugeler soll ein Trainer die Gruppe begleiten.

Die angebotenen Kurse sind via J+S Coach bei Jugend und Sport angemeldet.

Die Leiterinnen und Leiter kennen das „Pflichtenheft Leiterinnen und Leiter“ und halten sich daran. Die ständige Kommunikation zwischen den Leiterinnen und Leitern, dem J+S Coach und dem Vorstand des Turnvereins wird durch regelmässige Sitzungen gewährleistet.

Im Jahresprogramm sind die wichtigsten Anlässe und Wettkämpfe festgelegt. Innerhalb dieses Jahresprogramms und den Vorgaben von Jugend und Sport trainieren die Leiterinnen und Leiter selbstständig und kreativ.

5. Übertritt aus der Jugendriege in den Turnverein

Die Jugendlichen

- sollen nach Beendung der obligatorischen Schulzeit in die Aktivriegen übertreten.
- integrieren sich rasch in den Aktivriegen.
- leisten Einsatz an Wettkämpfen.
- sind bereit an die persönlichen Leistungsgrenzen zu gehen.
- arbeiten an Anlässen, in OKs,... mit.
- übernehmen Leitertätigkeiten.
- nehmen an geselligen Anlässen teil und tragen zum Zusammenhalt des TVT mit.

Anforderungen an die Übertretenden

Um die Integration der Jugendlichen in den Aktivriegen zu erleichtern, werden folgende Faktoren in den Jugistunden regelmässig trainiert:

Konditionelle Faktoren:

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Koordinative Faktoren:

- Reaktion
- Rhythmus
- Orientierung
- Differenzierung
- Gleichgewicht

Leichtathletik

- Wurfdisziplinen
- Sprungdisziplinen
- Sprint und Ausdauerläufen

Spiele

- Technik
- Spielverständnis und einfache Regeln folgender Spiele:
Korbball, Tchoukball, Turmball, Unihockey, Fussball

Einmal im Jahr werden LA-Tests durchgeführt.

Beim Erfüllen der Anforderungen werden die dazu gehörigen Abzeichen abgegeben.

Die Jugileiterin, der Jugileiter

- informiert den Oberturner vor dem Übertritt der Jugeler.
- soll die Übertretenden in den ersten Turnstunden begleiten.

6. Elternarbeit

Eltern der Jugikinder

- motivieren ihre Kinder im TVT mitzumachen.
- werden jährlich vom J+S Coach und den Leiterinnen und Leitern über die Angebote und Ziele der Jugendriege informiert.
- erhalten schriftlich die notwendigen Wettkampfinformationen.
- helfen mit, den Fahrdienst an Anlässe und Wettkämpfe zu organisieren.
- unterstützen die Kinder und Jugendlichen an Wettkämpfen.
- sind als Zuschauer jederzeit willkommen.
- sind eingeladen, am jährlich durchgeführten Trainingstag mitzuhelfen.

7. Öffentlichkeitsarbeit

Der TVT informiert die Öffentlichkeit

- regelmässig über die Homepage des Turnvereins Trubschachen www.tvtrubschachen.ch und auf Facebook www.facebook.com/TurnvereinTrubschachen
- in der „Schache Poscht“ über Leistungen und Anlässe der Jugendriege.

8. Prävention

An den jährlich stattfindenden Jugisitzungen diskutieren die Leiterinnen und Leiter über das Thema Prävention. Die Kinder und Jugendlichen werden in ihrer Persönlichkeit gestärkt. Dies ermöglicht ihnen einen verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln.



Jugi
Trubschachen

Pflichtenheft Leiterinnen und Leiter der Jugendriege Trubschachen

Der Turnverein Trubschachen lebt von der Persönlichkeit, dem Engagement, der Begeisterung und den Fähigkeiten der Leiterinnen und Leitern.

Der J+S Coach

- hat die Hauptleitung der Jugendriege
- bildet das Verbindungsorgan zwischen der Jugendriege, Turnverein und dem Bundesamt für Sport
- setzt die vier Handlungsfelder vom BASPO um (Leiterteam pflegen, Alltag bewältigen, Zukunft sichern und Jugend + Sport mittragen)
- führt das J+S Konto und die Jugikasse
- meldet die Leiterkurse an
- meldet die Angebote beim BASPO an

Leiterinnen und Leiter des TVT

- sind mindestens 18 Jahre alt, wenn sie die Hauptleitung einer Riege ausüben.
- erscheinen pünktlich zu den Turnstunden.
- führen eine Anwesenheitskontrolle.
- regeln die Abgabe der Fleissauszeichnungen.
- organisieren bei Abwesenheit einen kompetenten Ersatz.
- organisieren eine geeignete, kompetente Wettkampfbetreuung.
- besuchen die Sitzungen; eine Abmeldung erfolgt direkt an den J+S Coach.
- nehmen Ihre Weiterbildungspflicht wahr.
- sorgen für Sicherheit im Training.
- achten auf sachgerechten Umgang mit dem Material.
- führen ein Trainingshandbuch.
- verpflichtet sich, an Wettkämpfen mitzuwirken, in denen Kinder/Jugendliche der eigenen Stufe teilnehmen.
- informieren die Eltern über Wettkämpfe und Anlässe.
- suchen bei Negativverhalten eines Kindes den Kontakt mit den Eltern und dem J+S Coach.

Die Jugileitung kann in Absprache mit den Eltern ein Kind für das laufende Schuljahr von der Jugi ausschliessen. Kinder/Jugendliche dürfen nur in Absprache mit den Eltern von der Turnstunde nach Hause geschickt werden. Der bezahlte Beitrag entfällt zu Gunsten des Turnvereins.

Die Jugendriege Trubschachen

- trägt die Kosten für die Weiterbildung der Leiterinnen und Leiter und befreien diese vom Jahresbeitrag, sofern diese folgendes erfüllt haben:

Durchführung von mind. 60% der Training und Verpflichtung an Wettkämpfen und sonstigen Anlässen mitzuwirken.

Betrag für gültiger J+S-Leiter: 100.-

Betrag für Hilfsleiter: 50.-

- lädt die Leiterinnen und Leiter jährlich zu einem Leiteressen ein.



Jugi
Trubschachen

Um Unstimmigkeiten und falschen Annahmen vorzubeugen, haben wir einige Regeln aufgestellt:

Eltern der Jugeler

- melden ihr Kind bei Verhinderung direkt beim entsprechenden Leiter ab.
(siehe Adressen auf Seite 3 / eine Abmeldung durch Eltern oder Kind reicht aus)
- bezahlen den Mitgliederbeitrag ihrer Kinder fristgemäss.
- übernehmen Fahrdienste an Wettkämpfe oder Veranstaltungen.
- suchen bei Problemen das Gespräch mit dem entsprechenden Leiter oder dem J+S Coach.
- informieren den J+S Coach über den Austritt ihres Kindes aus der Jugendriege.

Die Kinder

- erscheinen pünktlich zum Training oder zu Wettkämpfen.
- melden sich bei einer Verhinderung direkt beim entsprechenden Leiter ab.
(siehe Adressen auf Seite 3 / eine Abmeldung durch Eltern oder Kind reicht aus)
- erscheinen motiviert im Training.
- stellen Handys und andere elektronische Geräte während des Unterrichts auf lautlos.
Der Gebrauch ist untersagt.
- erhalten bei 80% besuchter Trainings eine Fleissauszeichnung am Ende des Schuljahres.
(Krankheit/Unfall gelten als Absenz)

Der Leiter oder die Leiterin

- informiert die Eltern über Wettkämpfe oder Veranstaltungen der Jugendriege.
- führt eine Anwesenheitskontrolle.
- sucht bei Negativverhalten eines Kindes den Kontakt mit den Eltern und der Jugendhauptleitung.
- kann Kinder aus der Turnstunde ausschliessen. Das Kind wird nur nach telefonischer Information an die Eltern nach Hause geschickt, ansonsten hält es sich bis zum Ende der Turnstunde im Foyer oder in der Garderobe auf.
- kann ein Kind für das laufende Schuljahr von der Jugendriege ausschliessen, wenn sich dieses über längere Zeit nicht an die Regeln hält. Es muss vorgängig ein Gespräch mit den Eltern und der Jugendhauptleitung stattfinden. Der bezahlte Beitrag entfällt zu Gunsten des Turnvereins.

Der J+S Coach

- hat die Hauptleitung der Jugendriege.
- bildet das Verbindungsorgan zwischen der Jugendriege, Turnverein und dem Bundesamt für Sport.
- setzt die vier Handlungsfelder vom BASPO um .
(Leiterteam pflegen, Alltag bewältigen, Zukunft sichern und Jugend + Sport mittragen)
- führt das J+S Konto und die Jugikasse.
- meldet die Leiterkurse an.
- meldet die Angebote beim BASPO an.

Vorgehen bei einem Unfall im Training

Der Leiter, die Leiterin

- leistet erste Hilfe (beschäftigt die anderen Kinder risikofrei).
- alarmiert gegebenenfalls den Notarzt.
- informiert die Eltern.
- Informiert den J+S Coach.

Versicherung

Die Jugeler des Turnvereins Trubschachen sind bei der Sportversicherungskasse SVK-STV für Turnunfälle in der Jugendriege versichert. Der J+S Coach erteilt bei Bedarf Auskunft. Eignet sich im Training ein Unfall, muss dieser unverzüglich dem J+S Coach gemeldet werden.

Mitgliederbeitrag

Der Mitgliederbeitrag ist auf 30.- festgelegt.

Wettkämpfe

Die Anmeldung verpflichtet zur Teilnahme. Bei Abwesenheit muss das Startgeld von den Eltern bezahlt werden! Ausnahmen sind:

- Arztzeugnis
- alternativer Sportanlass

Kleidung

Die Jugi Trubschachen führt einen Trainer und gelbe T-Shirts. Die Jugikleider sind an Anlässen der Jugi zu tragen.

Preise der Kleidung:

- T-Shirt Gelb: 15.-
- Trainer komplett: 50.-

Adressen

LA 2:

Patrick Zaugg, Dorfstrasse 53, 3555 Trubschachen, 079 546 98 76, zauggpatrick@gmx.ch

Thomas Jakob, Dorfstrasse 7, 3555 Trubschachen, 079 633 80 53, thomas-jakob@bluewin.ch

Valentin Mürner, Grabenmatt 365c, 3555 Trubschachen, 076 589 34 58, valentin.muerner@bluewin.ch

Luca Schürch, Seltenbach, 3556 Trub, 079 441 90 35, l.schuerch22@gmail.ch

LA 1:

Beat Haldemann, Mühlestrasse 3, 3555 Trubschachen, 079 747 57 08, info@haldemann-muehle.ch

Patrick Locher, Nesslerenweg 74, 3084 Wabern bei Bern, 079 664 14 35, locher610@me.com

Thomas Krähenbühl, Bahnhofstrasse 5, 3555 Trubschachen, 079 379 56 04, thompson@gmx.ch

Jugi:

Peter Haldemann, Mühlestrasse 2, 3555 Trubschachen, 079 377 08 63, p.haldemann@landiregionlangnau.ch

Gabriela Haldemann, Mühlestrasse 2, 3555 Trubschachen, 079 774 87 31, haldega@bluewin.ch

Michelle Moser, Hämelbach 372c, 3555 Trubschachen, 079 173 59 21, mi-moser@bluewin.ch

Kids:

Carole Fankhauser, Gummenstrasse 10, 3555 Trubschachen, 079 320 22 72, funkhauser@bluewin.ch

Christine Niederhauser, Blackern, 3536 Aeschau, 079 580 92 31, blackern@bluewin.ch

EIKi:

Sandra Bähler, obere Wegmattstrasse 6, 3555 Trubschachen, 079 779 54 30

J+S Coach:

Vithurjan Vijayakumar, Dorfstrasse 49, 3555 Trubschachen, 079 369 80 27, vithurjan@hotmail.com

Präsident Turnverein Trubschachen:

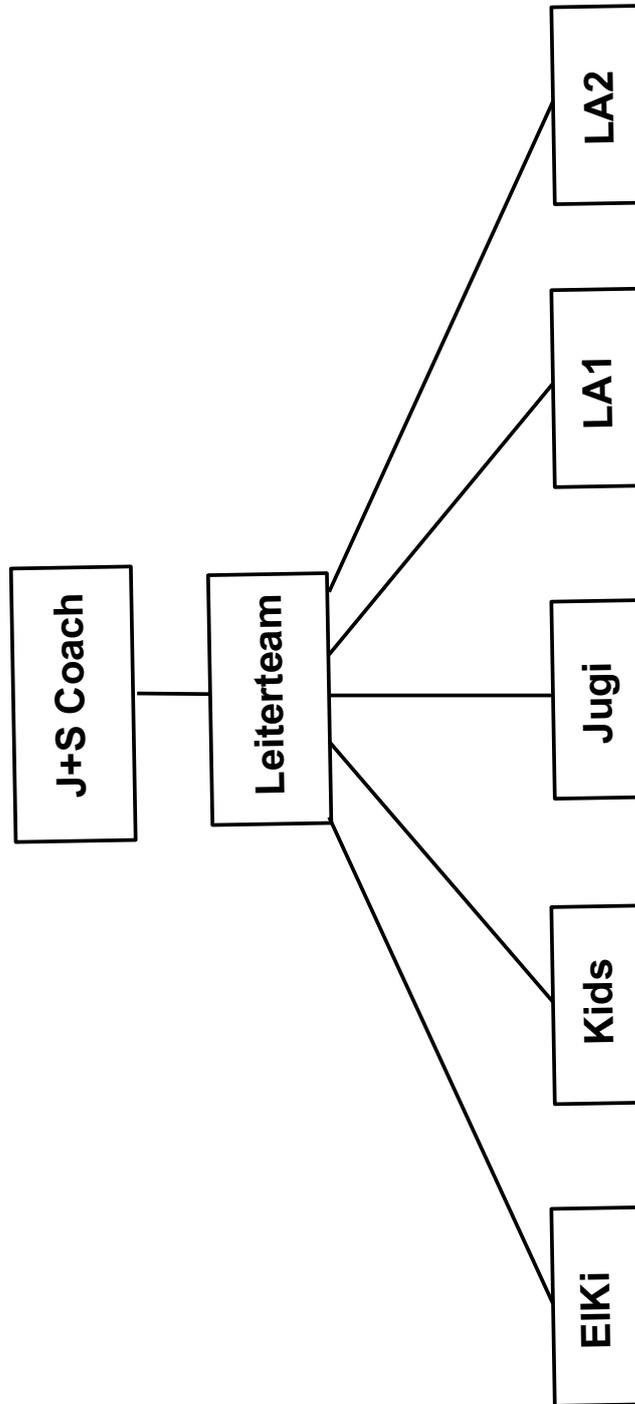
Patrick Locher, Nesslerenweg 74, 3084 Wabern bei Bern, 079 664 14 35, locher610@me.com

Vertretung Damenriege Trubschachen:

Gabriela Haldemann, Mühlestrasse 2, 3555 Trubschachen, 079 774 87 31, haldega@bluewin.ch



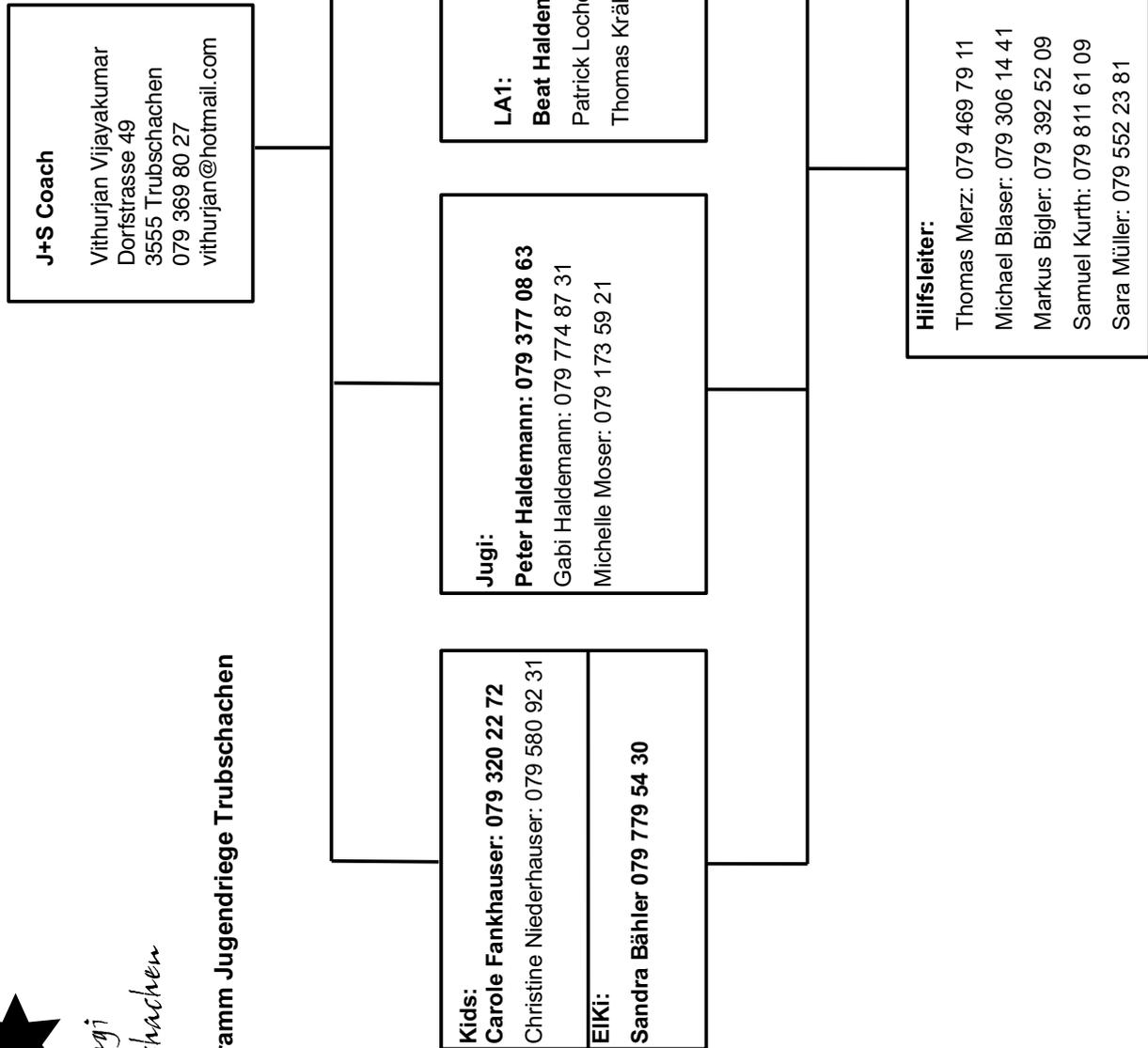
Organigramm Jugendriege Trubschachen





Jugji
Trubschachen

Organigramm Jugendrieger Trubschachen





Jugi
Trubschachen

Aufbau Jugendriege Trubschachen



- klare Strukturen
- einheitliche Technik auf allen Stufen
- klare Zielsetzung
- Leichtathletiktests als Kontrolle
- Nachwuchs ab Stufe LA 2 in den Turnverein integrieren



Jugi
Trubschachen

Kernelemente Kids

Disziplin	Kernelemente
Sprint	<ul style="list-style-type: none">• keinen Passgang beim Start
Weitsprung	<ul style="list-style-type: none">• richtiges Sprungbein
Ballweitwurf	<ul style="list-style-type: none">• gestreckter Wurfarm

Kernelemente Jugi

Disziplin	Kernelemente
Sprint	<ul style="list-style-type: none">• keinen Passgang beim Start• Ballenlauf• Kniehub
Weitsprung	<ul style="list-style-type: none">• richtiges Sprungbein• Schritte laut zählen beim anlaufen
Ballweitwurf	<ul style="list-style-type: none">• gestreckter Wurfarm• 3-Schritt Wurf• Stemmbeineinsatz



Kernelemente LA 1

Disziplin	Kernelemente
Sprint	<ul style="list-style-type: none">• Spannungsaufbau im Startpflock• Ballenlauf mit aktiv-greifendem Fussaufsatz• hohe Schrittfrequenz• Kniehub
Weitsprung	<ul style="list-style-type: none">• richtiges Sprungbein• Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam)• Schritte laut zählen beim anlaufen• aufrechte Körperposition beim Absprung• hoher Schwungbeineinsatz
Ballweitwurf	<ul style="list-style-type: none">• gestreckter Wurfarm• 3-Schritt Wurf (li-re-li) (re-li-re)• 5-Schritt Wurf (li-re-li) (re-li-re)• Stemmbeineinsatz• Bogenspannung
Kugelstossen	<ul style="list-style-type: none">• korrekte Stossauslage beim Standstoss• Fussstellung bei der Wechselschritt-Technik
Hochsprung	<ul style="list-style-type: none">• Rhythmus von Anlauf und Absprung• deutlicher Bogenlauf und Kurven – Innenneigung muss sichtbar sein• hoher Schwungbeineinsatz



Kernelemente LA 2

Disziplin	Kernelemente
Sprint	<ul style="list-style-type: none">• Spannungsaufbau im Startpflock• Ballenlauf mit aktiv-greifendem Fussaufsatz• hohe Schrittfrequenz• Kniehub• explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf
Weitsprung	<ul style="list-style-type: none">• Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam)• Schritte laut zählen beim anlaufen• aufrechte Körperposition beim Absprung• hoher Schwungbeineinsatz• Ganzkörperstreckung mit Blockierung der Schwungelemente
Kugelstossen	<ul style="list-style-type: none">• Rhythmus von Angehen/Angleiten und Stossen• korrekte Stossauslage beim Standstoss• Fussstellung bei der Wechselschritt-Technik• Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Stossrichtung• Schulter blockieren auf der Stemmseite
Hochsprung	<ul style="list-style-type: none">• Rhythmus von Anlauf und Absprung• deutlicher Bogenlauf und Kurven – Innenneigung• korrekter und aktiver Fussaufsatz• hoher Schwungbeineinsatz• aktiver Armeinsatz beim Absprung
Speerwurf	<ul style="list-style-type: none">• gestreckter Wurfarm• 3-Schritt Wurf (li-re-li) (re-li-re)• 5-Schritt Wurf (li-re-li) (re-li-re)• 9-Schritt Wurf (li-re-li) (re-li-re)• Stemmbeineinsatz• Bogenspannung



Jugi
Trubschachen

Mindestanforderungen für zukünftige Leiter

LA2:

- Leiter 2 / Trainer C Leichtathletik (Hauptleitung)
- Grundleiterkurs Leichtathletik (weitere Leiter)

LA1:

- Leiter 2 / Trainer C Leichtathletik (Hauptleitung)
- Grundleiterkurs Leichtathletik (weitere Leiter)

Jugi:

- Grundleiterkurs Kids (Hauptleitung)
- Grundleiterkurs Kids (weitere Leiter)

Kids:

- Grundleiterkurs Kids (Hauptleitung)
- Grundleiterkurs Kids (weitere Leiter)

EIKi:

- Grundleiterkurs EIKi (Hauptleitung)



Jugi
Trubschachen

Wochenplan Turnverein Trubschachen

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
EIKi						
(09:15 – 10:15)						
Jugi (17:00 – 18:30)					Kids (17:00 – 18:00)	
LA1 (18:30- 20:00)	LA2 (18:30- 20:00)		Lauftraining TV (19:00 – 20:00)		LA2 (18:30 – 20:00)	
		Aktivriege (19:45 – 21:45)	Damenriege (19:30 - 21:30)	Männerriege (19:30 – 21:30)	Aktivriege (19:45 – 21:45)	

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
Ausdauerstest	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 präzise 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. ■

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 Ausdauerest (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, Schleudwurf, 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 Handbuchs verfügbar sein wird.

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.

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



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)

- [Video](#)
- [Postenblatt](#)
- [Bewertungsblatt](#)

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

- [Video](#)
- [Postenblatt](#)
- [Bewertungsblatt](#)



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.

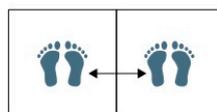
Kriterien:

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

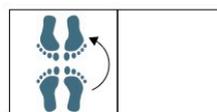
Bemerkungen:

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

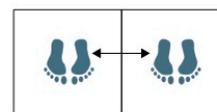
1.4 Quadrathüpfen



10 x hin und her



180 Grad Drehung



10 x hin und her

- [Video](#)
- [Postenblatt](#)
- [Bewertungsblatt](#)

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.

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

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 x mit der rechten Hand und 3 x 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 x links, 3 x rechts, alle Würfe müssen erfüllt sein

Bemerkung:

- Balldepot mit 6 Bällen auf Kasten



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 x 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 x beidbeinig, 5 x rechts, 5 x links, 10 x beidbeinig.

Kriterien:

- Kein Unterbruch, kein Rhythmuswechsel
- Anzahl Sprünge je mindestens 10 x, bzw. je 5 x links, 5 x rechts

Bemerkung:

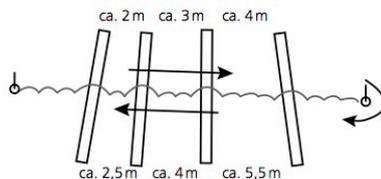
11 statt 10 beidbeinige Sprünge oder 6 statt 5 einbeinige Sprünge werden nicht als Fehler gewertet, wenn der Ablauf flüssig bleibt. Die Konzentration soll nicht unnötig auf das exakte Zählen sondern auf den Rhythmus gelegt werden.

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](#)

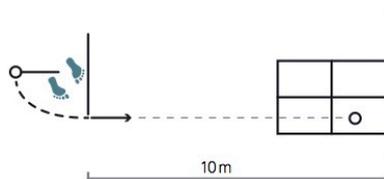
Die Testperson absolviert ein Sprunglaufen mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. Verlangt sind 10 rhythmisch aneinandergereihte Sprünge.

Kriterien:

- 10 x ohne Fehler
- Aufrechte Oberkörperhaltung
- Deutliche Vorwärtsbewegung



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: 10m. Masse des Zielfeldes: ca. 3,15m x 2,00m. Material: Ringli (z. B. Tauschringe), Seil (geviertelt mit Knoten).

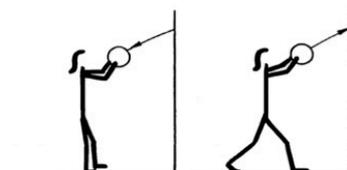
Kriterien:

- 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 Basketballbes vor der Brust gegen die Wand verlangt (ohne anzuhalten). Das Wegstossen erfolgt in Ausfallschrittstellung (abwechslungsweise linkes und rechtes Bein vorne, je 10x), dazwischen erfolgt ein Zwischenhup 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)

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:

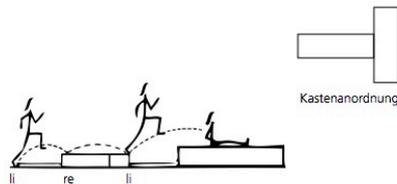
- 4 Hindernisse ohne zu berühren überspringen
- Aktiver Fussaufsatz, einmal linkes, einmal rechtes Sprungbein
- Aufrechte Oberkörperhaltung, Ganzkörperstreckung
- Schwungbein- und Armeinsatz

Bemerkungen:

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



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.

Kriterien:

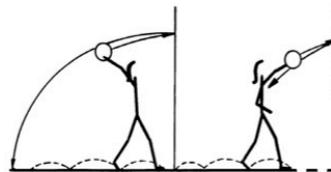
- Korrekte Schrittfolge (Je einmal li-re-li und re-li-re)
- Aktive Fussgelenkarbeit
- Landung im Langsitz mit aufrechter Oberkörperhaltung

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

- [Video](#)
- [Postenblatt](#)
- [Bewertungsblatt](#)

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

- [Video](#)
- [Postenblatt](#)
- [Bewertungsblatt](#)

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).

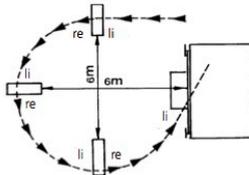
Kriterien:

- 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:

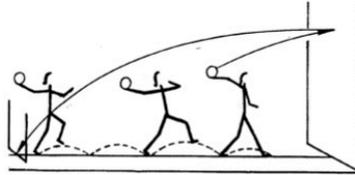
- Korrekte Schrittfolge (3er Rhythmus, immer gleiches Sprungbein)
- Den Parcours einmal li und einmal re herum ausführen
- Ganzkörperstreckung über den Hindernissen

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.



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.

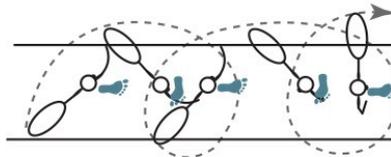
Kriterien:

- 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

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 Ausdauerstest 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

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



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