

03 Seitliches Hin- und Herspringen

SHH



BENÖTIGT WIRD

- Stoppuhr oder Timer
- Handzähler
- mit Kreppband geklebttes Feld mit den Innenmaßen 50 × 100 cm mit markierter Mittellinie
- mindestens eine Person zur Testdurchführung

GEMESSEN WIRD

- Anzahl an gültigen Sprüngen in 15 Sekunden
- beidbeiniger Absprung und beidbeinige Landung
- 2 Durchgänge

WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.
- Jedes gültige Hin- als auch Herspringen wird mit einem Punkt gezählt.
- Zwischen den beiden Durchgängen wird 1 Minute pausiert.
- 5 Probesprünge werden vorher ausgeführt.



TIPP

- Als Testleiterin oder Testleiter schräg hinter dem Kind stehen, um das gesamte Feld im Blick zu haben
- Zunächst können alle Sprünge mit dem Handzähler gezählt werden, die Fehlversuche werden im Kopf mitgezählt und dann abgezogen
- In der Pausenzeit kann bereits ein weiteres Kind springen

FEHLER

- Die Markierung wird berührt oder übersprungen
- Sprünge und Landungen werden nicht beidbeinig ausgeführt