Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 2

Artikel: Leichtathletik-Tests

Autor: Weber, Rolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993175

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Neue Testserie in der Leichtathletik

Leichtathletik-Tests

Rolf Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, ESSM

Die neue Testserie soll mithelfen, zuerst die Voraussetzungen, dann die Bewegungskernpunkte und später die technischen Ausprägungen von Laufen, Springen und Werfen zu erarbeiten. Für die Unterrichtenden geben die Leichtathletik-Tests sinnvolle Hinweise bezüglich der Übungswahl und erlauben eine qualitative Lernkontrolle.

Tests in der Leichtathletik dienten bisher vor allem der Überprüfung des konditionellen Formstandes und für die Leistungsdiagnostik. Es wurden dazu Leistungstests herangezogen. Im Bereich des Kinder- und frühen Jugendalters (zirka 8 bis 13 Jahre) sind aber Testformen verlangt, die primär die in diesem Alter zu entwickelnden koordinativen Fähigkeiten überprüfen. Da diese Bewegungstests für die Leichtathletik bisher nicht existierten, wurde eine solche Testreihe im Auftrag des Schweizerischen Leichtathletik-Verbandes durch eine Arbeitsgruppe, bestehend aus Vertretern und Vertreterinnen des Verbandes, der Vereine, der Schule und von Jugend+Sport erarbeitet.

Testaufbau

Die Testreihe ist so aufgebaut, dass die einzelnen Stufen eine logische Reihenfolge bilden und die Enwicklung von den allgemeinen Grundbewegungen über die spezifischere Bewegungsausführung bis hin zur Bewegungsdynamik und zur Leistung führt.

Die Bewegungstests (Stufen 1 bis 4) sind für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 15 Jahren vorgesehen und sollen für die Unterrichtenden einen roten Faden im Leichtathletikunterricht darstellen. Sie sollen aufzeigen, welche Bewegungsgrundmuster zuerst (im günstigsten Lernalter) und in welcher Form durch die Kinder und Jugendlichen erlernt und geübt werden sollen. Die Testübungen sind schwierig aber herausfordernd und zielen auf später notwendige Fertigkeiten (Techniken) ab.

Die für diesen Altersbereich vorgesehenen Ausdauertests sind eine Zusatzbedingung für die Abgabe der Testabzeichen (Stufen 1 bis 4). Damit wird auf die Bedeutung der Grundlagenausdauer aufmerksam gemacht und die Kinder und Jugendlichen werden an ein regelmässiges Ausdauertraining herangeführt.

Der Einsatzbereich für die Stufen 1 bis 4 liegt vor allem in der Schule und den Nachwuchsabteilungen der Vereine (Jugend-/Mädchenriegen).

Die Leistungstests (Stufe 5 ab 16, Stufe 6 ab 18 Jahren) sind für die eher leistungsorientierten Nachwuchsathleten und -athletinnen in den Vereinen vorgesehen. Sie sollen für Trainer und Trainerinnen als Technikkontrollen und zur Überprüfung der technikorientierten konditionellen Fähigkeiten dienen.

Vorbereitung und Durchführung

Die einzelnen Tests müssen mit den Kindern und Jugendlichen unbedingt vorbereitet werden. Dazu dienen einerseits die im Buch beschriebenen Vorbereitungsübungen, andererseits aber auch die Testübungen selbst. Es ist sinnvoll, den logischen Aufbau zu respektieren und die Tests in ihrer vorgegebenen Reihenfolge (Stufenfolge) durchzuführen. Die angegebenen Altersbereiche sind eine Empfehlung. Die Wahl der Teststufe kann den jeweiligen Umständen, wie Trainingsalter und Können, sinnvoll angepasst werden. Die Testreihen sollen bereits bei der Planung des Unterrichtes oder des Trainings berücksichtigt werden, wobei sich als Testphase vor allem die Vorbereitungsperiode (Hallentraining) eignet.

Die Tests können einzeln oder als Testreihe (ganze Stufe) durchgeführt und beliebig oft wiederholt werden. Als Hilfsmittel dienen die Kontroll-Listen im Buch, die herauskopiert werden können. Die Resultate sollen ausgewertet und mit den Testpersonen besprochen werden.

Abzeichen

Beim Schweizerischen Leichtathletik-Verband können zum Selbstkostenpreis Test-Abzeichen bezogen werden. Damit kann den Kindern und Jugendlichen eine kleine Auszeichnung für das Bestehen der Teststufen 1 bis 4 abgegeben werden.

Dabei ist zusätzlich zum Bestehen der Bewegungstests ein Ausdauertest nach dem Motto «Laufe Dein Alter» zu absolvieren. Für die Test-Stufen 1 und 2 müssen die Kinder und Jugendlichen mindestens soviele Minuten laufen (joggen) ohne anzuhalten, wie sie Jahre alt sind.

Für die Test-Stufe 3 ist ein 12-Minuten-Lauf und für die Test-Stufe 4 ein 15-Minuten-Lauf zu absolvieren. Die Bewertung dazu ist der speziellen Tabelle im Buch zu entnehmen. Mit Vorteil wird diese Zusatzaufgabe gemeinsam in der Gruppe absolviert und als Abschluss der Teststufe durchgeführt. Selbstverständlich soll auch dieser Teil entsprechend vorbereitet und als wichtiger Bestandteil der Leistungsfähigkeit in den Unterricht und ins Training integriert werden, so z.B. als ausgedehntes Einlaufen oder Auslaufen, gemütlicher Dauerlauf, Laufspiele, usw.

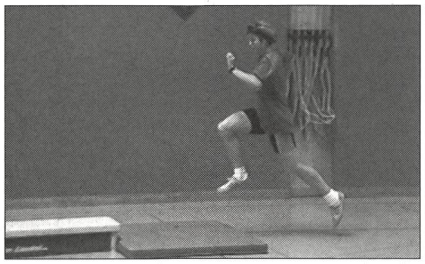
Attraktives Mittel in Unterricht und Training

Diese Leichtathletik-Tests können und wollen den stufengerechten Leichtathletikunterricht und das technik- und leistungsorientierte Training nicht ersetzen. Das Autoren-Team ist aber überzeugt, den Lehrer-, Leiter- und Trainerpersonen damit eine praktikable Hilfe zur attraktiveren Gestaltung ihres Unterrichtes und ihres Trainings sowie ihrer Lern- und Trainingskontrollen anbieten zu können.

Für die Kinder wird damit der Leichtathletikunterricht spannender und bleibt trotz vielseitiger Ausrichtung zielorientiert. Für die älteren Jugendlichen bieten die schwierigeren Tests eine echte Herausforderung, auch ohne Stoppuhr und Messband. Die Leistungstests bilden die Spitze in diesem Aufbau und erlauben den leistungsorientierten Jugendlichen wichtige Standortbestimmungen.

Die gesamte Testreihe sowie die vorbereitenden Übungen sind in einer übersichtlichen Broschüre dargestellt. Zur Unterstützung und als Beurteilungshilfe der Testübungen wurde ein Videofilm hergestellt.

Böhm, Ralph; *Knutti,* Bruno; *Kunz,* Hansruedi; *Oegerli,* Ruedi; *Reimann,* Esther; *Schaffer,* Robert; *Weber,* Rolf; *Zurlinden,* Thomas.



Leichtathletik-Tests für Schule und Verein *(Videos)*
Die Videobänder sind unterteilt in je ein Band der Stufen 1 bis 4, der Stufe 5 und der Stufe 6. Die Tests werden durch Schüler und Jugendliche vorgestellt und sind mit Hinweisen für die Leiterpersonen ergänzt.
- Tests 1 bis 4: allgemeine Grundbewegungen (mit Kindern von 8 bis 11 Jahren)
- Test 5: spezifische Bewegungsausführungen (mit Jugendlichen von 12 bis 15 Jahren)
- Test 6: Bewegungsdynamik und Leistung (mit leistungsorientierten Jugendlichen ab 16 Jahren)

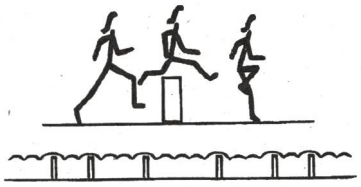
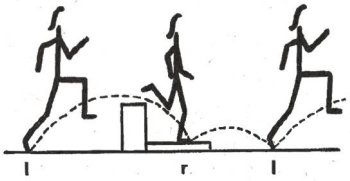
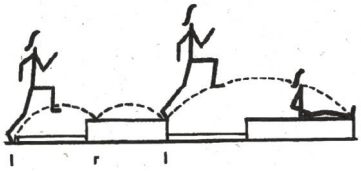
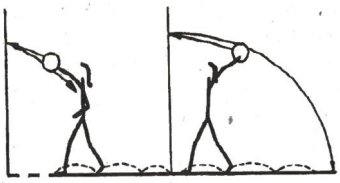
Böhm, Ralph; *Knutti,* Bruno; *Kunz,* Hansruedi; *Oegerli,* Ruedi; *Reimann,* Esther; *Schaffer,* Robert; *Weber,* Rolf; *Zurlinden,* Thomas.

Leichtathletik-Tests für Schule und Verein *(Buch)*
Das Buch informiert die Leiterpersonen über Sinn und Zweck der Tests sowie über den sinnvollen Einsatz im Trainingsbetrieb. Der Aufbau und die Beurteilungskriterien der einzelnen Tests sind detailliert und mit Skizzen erklärt und es werden eine Reihe vorbereitender Übungen vorgeschlagen. Das übersichtliche und handliche Werk darf in keiner Leiter-Bibliothek fehlen!

Bezugsadresse
für Bücher, Videos, Abzeichen:
Schweiz. Leichtathletik-Verband SLV
Postfach 8222, 3001 Bern
Tel. 031 302 22 72 / Fax 031 301 89 75

Test Stufe 3 (12 bis 13 Jahre)

Ausrichtung auf Körperhaltung und Rhythmisierung (laufen, springen, werfen)

	Testübungen	Kriterien/ Bemerkungen
3.1	**Hindernislaufen** Überlaufen von 6 Hürden oder Kastenelementen (60 bis 70 cm Höhe) mit 1/2/3/2/1 Schritten dazwischen. Je ein Durchgang links und rechts beginnend. 	+ Korrekte Schrittfolge ● Fussballenlauf ● Einmal li, einmal re beginnen Bemerkungen: Abstände der Hürden den Fähigkeiten anpassen (Empfehlung: zirka 2,50/4/6/4/2,50 m) Durchführung diagonal in der Halle, evtl. letzte Hürde weglassen
3.2	**Hindernisspringen** 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.  	+ 6 Hindernisse ohne zu berühren überspringen ● Aktiver Fussaufsatz und aufrechte Oberkörperhaltung + Einmal linkes, einmal rechtes Sprungbein Bemerkungen: Abstände der Kastenelemente den Fähigkeiten anpassen (zirka 2 m) Matten je nach Abstand quer oder längs hinlegen.
3.3	**Kasten-Weitsprung** 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 bis 30 cm hoch), Matte längs, Schaumstoffmatte.  	+ Korrekte Schrittfolge (je einmal li-re-li und re-li-re ● Aktive Fussgelenkarbeit ● Landung im Langsitz mit aufrechter Oberkörperhaltung Bemerkungen: Schaumstoffmatte darf nicht durchschlagen, Startpunkt markieren (zirka 7 m).
3.4	**Stoss-Wurfübung** Einarmiges Basketballstossen aus 3-Schritt-Anlauf gegen die Wand. Den zurückfliegenden Ball fangen und vom Fangort aus Fussballeinwurf aus 3-Schritt-Anlauf an die Wand. Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Mit dem Anlauf einmal li beginnen und re stossen sowie einmal re beginnen und li stossen. 	+ 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