

### Übung 3: Seitliches Hin- und Herspringen

Bitte kleben Sie mit dickem Klebeband (ca. 2 cm breit) eine Linie ab.

#### Aufgabe:

Das Kind soll mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, seitlich über eine Linie hin- und herzuspringen. Weisen Sie Ihr Kind dazu an auch dann noch weiterzuspringen, wenn die Linie berührt worden ist. Vor Testbeginn bekommt Ihr Kind fünf Probesprünge.

#### Werte aufnehmen:

Notiert wird die Anzahl der ausgeführten Sprünge (hin zählt als eins, her als zwei usw.) von zwei gültigen Versuchen von je 15 Sekunden Dauer. Zwischen den Testversuchen ist eine Minute Pause angebracht. Als ungültig gelten Sprünge, bei denen das Kind auf die Linie tritt, Doppelhüpfer auf einer Seite durchführt und Sprünge, die nicht beidbeinig oder nicht seitlich durchgeführt werden. In den Normentabellen lässt sich für die Anzahl der Sprünge die fünfstufige Beurteilung differenziert nach Alter und Geschlecht ablesen.

#### Testaufbau:

Aufgeklebte Linie

#### Testmaterialien:

1 Stoppuhr

