

# Schnell laufen – 10. – 12. Schuljahr Gymnasium: Sprint (Niveaus ABC)

Der Sprint ist ein Test zum Überprüfen, ob sich die Schülerinnen und Schüler über kurze Zeit in guter Bewegungsqualität maximal schnell bewegen können.



Die Schülerinnen sprinten aus den Startblöcken mit maximaler Geschwindigkeit 50 Meter auf einer genau abgemessenen, flachen Strecke.

Beobachtungskriterien: Ballenlauf, hohe Schrittfrequenz, richtige Armführung, aktiver Kniehub, stabile und aufrechte Körperhaltung, rascher Start und eine optimale Schrittlänge.

[Sprint \(Niveaus ABC\)\(pdf\)](#)

[Sprint \(Niveaus ABC\): Beurteilungsbogen \(xls\)](#)

## Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**