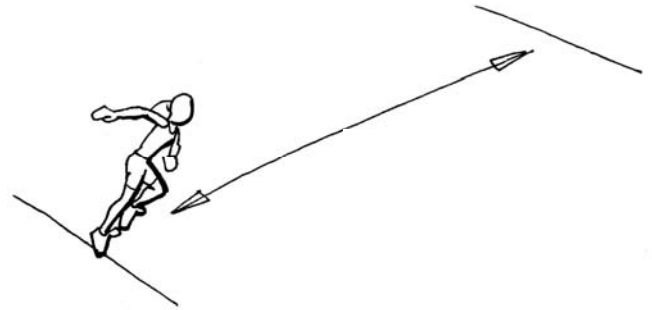




Stufe	12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schnelligkeit
Kompetenz	Sich schnell bewegen können
Niveau A	Ich bewege mich schnell und erreiche in einem Schnelligkeitstest eine durchschnittliche Leistung.
Niveau B	Ich bewege mich schnell und erreiche in einem Schnelligkeitstest eine gute Leistung.
Niveau C	Ich bewege mich schnell und erreiche in einem Schnelligkeitstest eine weit überdurchschnittliche Leistung.



## 4x9m-Pendellauf

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die/Der Lernende legt die Pendel-Laufstrecke von 4 x 9m in möglichst kurzer Zeit zurück.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<p><i>Niveau A:</i> Die/Der Lernende erzielt eine durchschnittliche Leistung: Frauen: 10.7 - 11.2 Sek., Männer: 9.5 - 10.1 Sek.</p> <p><i>Niveau B:</i> Der/Die Lernende erzielt eine gute Leistung: Frauen: 10.1 - 10.6 Sek., Männer: 8.9 - 9.4 Sek.</p> <p><i>Niveau C:</i> Der/Die Lernende erzielt eine überdurchschnittliche Leistung: Frauen: &lt; 10.1 Sek., Männer: &lt; 8.9 Sek</p>	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Start erfolgt auf Startkommando „Achtung – Fertig – Los!“</li> <li>• Sobald mit einem Fuss die 9m-Linie berührt ist, darf gewendet werden.</li> <li>• Es gilt der beste von maximal 3 Versuchen.</li> </ul>	
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Laufen Sie auf das Startsignal «Achtung – Fertig –Los!» so schnell wie möglich die 9m-Strecke 2x hin und zurück. Sie dürfen wenden, sobald Sie die 9m-Linie jeweils mit einem Fuss berührt haben.»	
<b>Aufbau</b>	-	
<b>Material</b>	Stoppuhr, evtl. Markierungskegel	
<b>Quelle</b>	Bös, K. & Beck, J. (1989). Sportmotorische Tests. Sportpraxis Sonderheft 2007. Fitness in Schule und Verein. Bieberrn: Jafona. S.47.	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	Je nach Klassengrösse, pro Person ca. 1 Minute. Ein gutes Aufwärmen benötigt weitere 10 – 15 Minuten
	Organisation	Evtl. 2 – 3 LäuferInnen mit Zeitnehmer/-innen
	Testpersonen	2-3 Testpersonen
	Probleme	Möglicherweise Fehler beim Stoppen (Start und Zieldurchlauf, Messung auf 1/10 Sek. genau!), kann zu Verfälschungen des Testergebnisses führen.