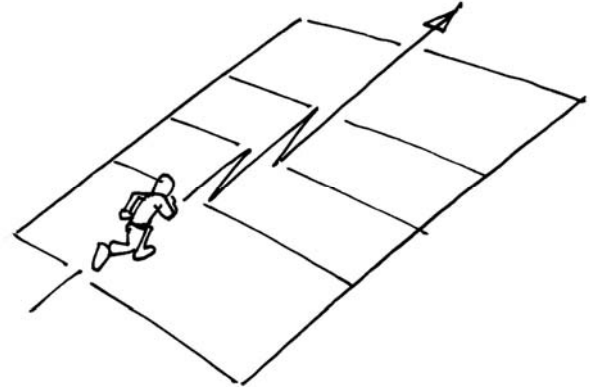




Stufe	12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schnelligkeit
Kompetenz	Sich schnell bewegen können
Niveau A	Ich bewege mich schnell und erreiche in einem Schnelligkeitstest eine durchschnittliche Leistung.
Niveau B	Ich bewege mich schnell und erreiche in einem Schnelligkeitstest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



Zonenlauf

Aufgabe und Durchführung Die/Der Lernende legt die Zonenlaufstrecke in einem Volleyballfeld in möglichst kurzer Zeit zurück.

Bewertung/ Anforderung

Niveau A:
Die/Der Lernende erzielt eine durchschnittliche Leistung:
Frauen: 11.2 - 12.7 Sek., Männer: 10.3 - 11.6 Sek.

Niveau B:
Der/Die Lernende erzielt eine gute Leistung:
Frauen: 10.1 - 11.1 Sek., Männer: 9.1 - 10.2 Sek.

Niveau C:
Der/Die Lernende erzielt eine überdurchschnittliche Leistung:
Frauen: < 10.1 Sek., Männer: < 9.1 Sek

Beobachtungspunkte

- Der Start erfolgt auf Startkommando «Achtung – Fertig – Los!»
- Sobald mit einem Fuss die jeweilige Umkehr-Linie berührt ist, darf gewendet werden.
- Es gilt der bessere von 2 Versuchen.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Laufen Sie nach dem Startsignal „Achtung – Fertig –Los!“ so schnell wie möglich zur Volleyball-Mittellinie, danach zurück zur 3m-Linie, wieder vorwärts zur gegenüberliegenden 3m-Linie, zurück zur Mittellinie und danach, nach erneutem Wenden, über die Grundlinie des Volleyballfeldes. Sie dürfen wenden, sobald Sie jeweils die 9m-Linie mit einem Fuss berührt haben. Es gilt der bessere von 2 Versuchen.»

Aufbau -

Material Stoppuhr, evtl. Markierungskegel

Quelle „Sportpraxis“, Ausgabe Januar/Februar 2002, S.14.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

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 Zehntelssekunden genau!), kann zu Verfälschungen des Testergebnisses führen.