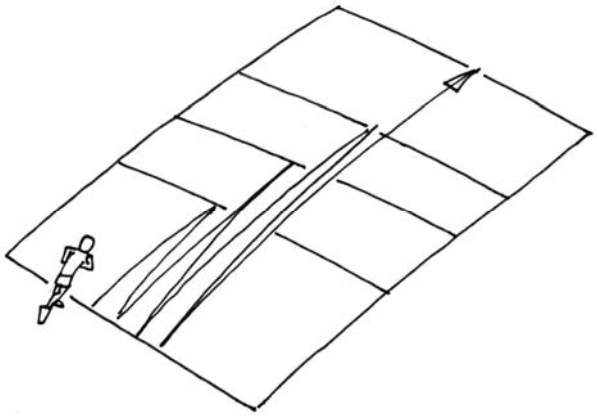
qims.ch
Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht

Stufe	10. bis 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.



Linienlauf

Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende laufen die Linien des Volleyballfeldes nach vorgegebenem Schema an (siehe Anweisung an die Lernenden).

Bewertung/ Anforderung

Niveau A:
Die/Der Lernende erzielt eine durchschnittliche Leistung:
Frauen: 19.1 - 20.0 Sek., Männer: 17.5 - 18.5 Sek.

Niveau B:
Der/Die Lernende erzielt eine gute Leistung:
Frauen: 18.2 - 19.0 Sek., Männer: 16.5 - 17.4 Sek.

Niveau C:
Der/Die Lernende erzielt eine überdurchschnittliche Leistung:
Frauen: < 18.2 Sek., Männer: < 16.5 Sek.

Beobachtungspunkte

- Der Start erfolgt auf Startkommando «Achtung – Fertig – Los!».
- Sobald mit der Hand die jeweilige Umkehr-Linie berührt ist, darf gewendet werden.
- Wird eine Linie nicht berührt, so erfolgt ein Zeitzuschlag von 1 Sek.
- 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 3m-Linie und zurück (Distanz 12m), danach zur Mittellinie und zurück (Distanz 18m). Nun laufen Sie zur „gegnerischen" 3m-Linie und zurück zur Grundlinie (Distanz 24m) und abschliessend zur „gegnerischen" Aufschlaglinie (18m). Sie dürfen wenden, sobald Sie jeweils die 9m-Linie mit einer Hand berührt haben. Es gilt der bessere von 2 Versuchen.»

Aufbau

-

Material

Stoppuhr, evtl. Markierungskegel

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	Je nach Klassengrösse, pro Person ca. 1 Min. Ein gutes Aufwärmen benötigt weitere 10 – 15 Min.
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.

© Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen