



Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schnell laufen
Kompetenz	Sich über kurze Zeit in guter Bewegungsqualität maximal schnell bewegen können
Niveau A	Ich kann mich in über eine kurze Strecke ziemlich schnell bewegen.
Niveau B	Ich kann mich über eine kurze Strecke schnell bewegen.
Niveau C	Ich kann mich über eine kurze Strecke sehr schnell bewegen.



20m-Sprint

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin/der Schüler sprintet 20m auf einer genau abgemessenen, flachen Strecke (möglichst auf den Fussballen). Jede Testperson hat 2 Läufe. Die beiden Läufe werden mit einer Pause dazwischen absolviert (vollständige Erholung). Die Testleitung steht bei der Ziellinie, gibt das Startzeichen und stoppt die Laufzeit.
Bewertung/ Anforderung	Für das Erreichen von Niveau A, B oder C müssen die folgenden Laufzeiten erreicht werden. Die Laufzeit wird auf 1/10 Sekunden genau gemessen. Der bessere der 2 Läufe wird gewertet. Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen und neu gestartet. Es ist nur 1 Fehlstart erlaubt. <i>Niveau A:</i> Schüler: 4.2 – 3.8 Sek. Schülerinnen: 4.3 – 4.0 Sek. <i>Niveau B:</i> Schüler: 3.7 – 3.4 Sek. Schülerinnen: 3.9 – 3.6 Sek. <i>Niveau C:</i> Schüler: < 3.4 Sek. Schülerinnen: < 3.6 Sek.
Beobachtungspunkte	-
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei diesem Test wird eure Schnelligkeit überprüft. Ihr steht hinter der Startlinie. Auf das Startzeichen der Lehrperson lauft ihr die 20m so schnell wie möglich. Versucht die Strecke auf den Fussballen zu laufen und die Beine eng anzufersen.»
Aufbau	Laufbahn im Freien
Material	1-2 Stoppuhren, Massband, 4 Markierkegel, evtl. elektronische Zeitmessung
Quelle	Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T.(2006). <i>tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen</i> . Bern: Schulverlag blmv AG. S. 47.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit ca. 1 Min. für 2 Schüler/-innen Organisation Evtl. 2 Personen gleichzeitig starten lassen (erfordert 2 Stoppuhren) Testpersonen 1–2 Schüler/-innen Probleme -