



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.



## 60m-Sprint

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schülerin/der Schüler sprintet 60m 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.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	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: 10.0 – 9.5 Sek. Schülerinnen: 10.5 – 10.0 Sek.  <i>Niveau B:</i> Schüler: 9.4 – 9.0 Sek. Schülerinnen: 9.9 – 9.4 Sek.  <i>Niveau C:</i> Schüler: < 9.0 Sek. Schülerinnen: < 9.4 Sek.
<b>Beobachtungspunkte</b>	-
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Bei diesem Test wird eure Schnelligkeit überprüft. Ihr steht hinter der Startlinie. Auf das Startzeichen der Lehrperson lauft ihr die 60m so schnell wie möglich.»
<b>Aufbau</b>	Laufbahn im Freien
<b>Material</b>	1-2 Stoppuhren, Massband, 4 Markierkegel, evtl. elektronische Zeitmessung
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 4, S. 8-9. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). <i>Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 45-46. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 16.
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit ca. 1 Min. für 2 Schüler/-innen Organisation Evtl. 2 Personen gleichzeitig starten lassen (erfordert 2 Stoppuhren) Testpersonen 1–2 Schüler/-innen Probleme -