



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

### Aufgabe und Durchführung

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.

### 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.

Niveau A: Schüler: 10.0 – 9.5 Sek.  
Schülerinnen: 10.5 – 10.0 Sek.

Niveau B: Schüler: 9.4 – 9.0 Sek.  
Schülerinnen: 9.9 – 9.4 Sek.

Niveau C: Schüler: < 9.0 Sek.  
Schülerinnen: < 9.4 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 60m so schnell wie möglich.»

### Aufbau

Laufbahn im Freien

### Material

1-2 Stoppuhren, Massband, 4 Markierkegel, evtl. elektronische Zeitmessung

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 4, S. 8-9.  
Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). *Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 45-46.  
Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). *Sportheft Sekundarstufe 1*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 16.

### 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 -