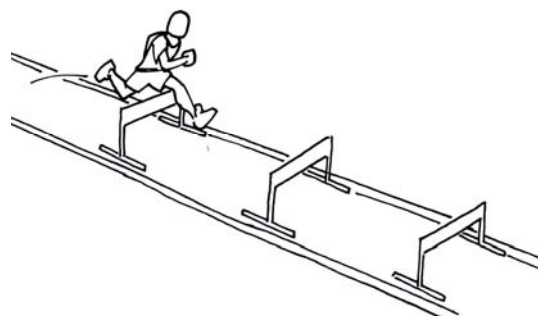




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch Laufen
Kompetenz	Grundlegende Bewegungen des Laufens in leichtathletischen Disziplinen ausführen können
Niveau A	Ich kann mehrere Oberschenkelhohe Hindernisse rhythmisch auf den Fussballen überlaufen.



Hürdenlaufen 3er-Rhythmus

Aufgabe und Durchführung

Überlaufen von 5 Hürden (Höhe ca. 60cm) im 3-Schrittrhythmus. Empfohlener Abstand zwischen den Hürden ca. 6 - 7 m. Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Lernenden angepasst sein.

Bewertung/ Anforderung

Der Tests ist erfüllt, wenn die 5 Hürden im 3-Schritt-Rhythmus überlaufen werden und die folgenden Beobachtungspunkte sichtbar sind.

Beobachtungspunkte

- Korrekter 3 Schritt-Schrittrhythmus über 5 Hürden
- Lauf auf den Fussballen

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test zeigt ihr, ob ihr 5 Hürden im 3er-Rhythmus auf den Fussballen überlaufen könnt. Beim 3-Schritt-Rhythmus führt ihr 3 Schritte zwischen den Hürden durch, d.h. ihr habt immer das gleiche Vorschwungbein. Achtet beim Laufen auf den Fussballenlauf und als Zugabe auf ein aktives, schnelles Bodenfassens (Fuss nahe hinter der Hürde aufsetzen).»

Aufbau

Möglichst im Freien; Wiese, Hartplatz, Laufbahn; evt. in der Halle (diagonal aufgestellt, Weichbodenmatte, wenn der Auslauf knapp ist).

Material

5 Hürden, Übungshürden (keine Holz-(Wettkampf)-Hürden)

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. für 1 Schüler/-in
Organisation	Halbklassenunterricht sinnvoll: die Klasse ist in 2 Gruppen aufgeteilt (grössere/kleinere Hürdenabstände). 1 Hälfte spielt selbständig, die andere Hälfte ist beim Hürdenlaufen.
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	Beobachten des korrekten Rhythmus, des Fussballenlaufs und des aktiven Fussaufsatzes; Einsatz einer Videokamera sinnvoll und zeitsparend