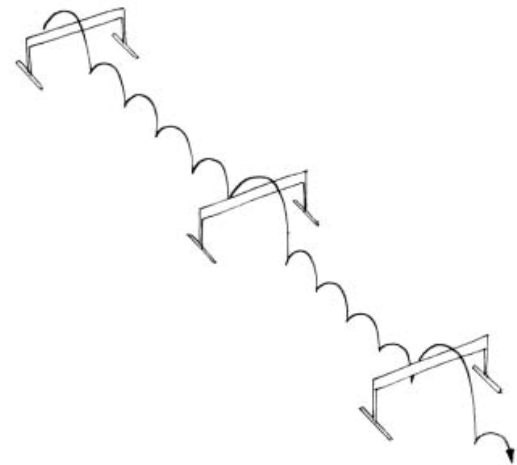




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch Laufen
Kompetenz	Grundlegende Bewegungen des Laufens in leichtathletischen Disziplinen ausführen können
Niveau B	Ich kann mehrere hüfthohe Hindernisse rechts und links rhythmisch auf den Fussballen mit aktivem Fussaufsatz überlaufen.



Hürdenlaufen 4er-Rhythmus

Aufgabe und Durchführung	Überlaufen von 6 Hürden (Höhe mind. 60cm) im 4-Schritt-Rhythmus (Beinwechsel bei jeder Hürde). Empfohlener Abstand zwischen den Hürden ca. 7 -8 m. Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Lernenden angepasst sein.								
Bewertung/ Anforderung	Der Tests ist erfüllt, wenn die 6 Hürden im 4-Schritt-Rhythmus überlaufen werden und die folgenden Beobachtungspunkte sichtbar sind.								
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Korrekter 4-Schritt-Rhythmus über 6 Hürden • Lauf auf den Fussballen • Aktiver Fussaufsatz (schnelles Bodenfassen, Fuss nahe an der Hürde aufsetzen) • Nachziehbein mindestens ansatzweise seitwärts ausgeklappt 								
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei diesem Test zeigt ihr, ob ihr 6 Hürden im 4er-Rhythmus auf den Fussballen überlaufen könnt. Beim 4-Schritt-Rhythmus führt ihr 4 Schritte zwischen den Hürden durch, d.h. bei jeder Hürde wechselt das Vorschwungbein. Achtet beim Laufen auf den Fussballenlauf und das aktive, schnelle Bodenfassen (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	6 Hürden, Übungshürden sinnvoll (keine Holz-(Wettkampf)-Hürden)								
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 4, S. 11.								
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>ca. 2 Min. für 1 Schüler/-in</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Sinnvoll ist Postenarbeit oder Halbklassenunterricht: die Klasse ist in 2 Gruppen aufgeteilt (grössere/kleinere Hürdenabstände oder Gruppen mit unterschiedlich schweren Testaufgaben). 1 Hälfte (evt. 2/3) spielt selbständig, die andere Hälfte (1/3) ist beim Hürdenlaufen.</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>Pro Anlage 1 Testperson</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>Beobachten des korrekten Rhythmus, des Fussballenlaufs und des aktiven Fussaufsatzes; Einsatz einer Videokamera sinnvoll und zeitsparend</td> </tr> </table>	Zeit	ca. 2 Min. für 1 Schüler/-in	Organisation	Sinnvoll ist Postenarbeit oder Halbklassenunterricht: die Klasse ist in 2 Gruppen aufgeteilt (grössere/kleinere Hürdenabstände oder Gruppen mit unterschiedlich schweren Testaufgaben). 1 Hälfte (evt. 2/3) spielt selbständig, die andere Hälfte (1/3) 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
Zeit	ca. 2 Min. für 1 Schüler/-in								
Organisation	Sinnvoll ist Postenarbeit oder Halbklassenunterricht: die Klasse ist in 2 Gruppen aufgeteilt (grössere/kleinere Hürdenabstände oder Gruppen mit unterschiedlich schweren Testaufgaben). 1 Hälfte (evt. 2/3) spielt selbständig, die andere Hälfte (1/3) 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								