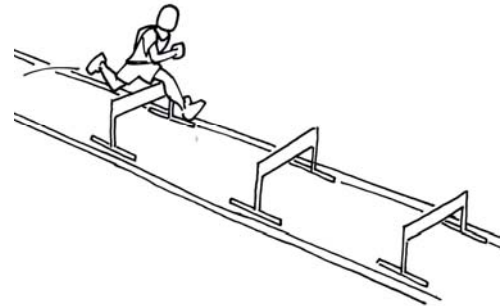




| | |
|---------------|--|
| Stufe | 7. - 9. Schuljahr |
| Dimension | Sachkompetenz |
| Teildimension | Rhythmisch Laufen |
| Kompetenz | Grundlegende Bewegungen des Laufens in leichtathletischen Disziplinen ausführen können |
| Niveau C | Ich kann mehrere hüfthohe Hindernisse flach und rhythmisch auf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



60m Hürdenlaufen im 3er-Rhythmus auf Zeit

| | | |
|---|---|--|
| Aufgabe und Durchführung | Überlaufen von 6 Hürden (ca. 70cm) im 3-Schrittrhythmus auf Zeit. Empfohlener Abstand zwischen den Hürden für Damen 6 -7 m und Herren 7 - 8 m. Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Lernenden angepasst sein. | |
| Bewertung/ Anforderung | Der Test ist erfüllt, wenn die untenstehenden Beobachtungspunkte erfüllt sind und Schülerinnen <11.0 Sek. und Schüler <10.7 Sek. für die Strecke benötigen. | |
| Beobachtungspunkte | <ul style="list-style-type: none"> • Korrekter 3 Schritt-Schrittrhythmus über 6 Hürden • Lauf auf den Fussballen • Aktiver Fussaufsatz (schnelles Bodenfassen, Fuss nahe an der Hürde aufsetzen) • Nachziehbein wird seitwärts ausgeklappt | |
| Anweisung für die Schüler/-innen | «Bei diesem Test zeigt ihr, ob ihr 60m Hürden mit 6 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 das aktive, schnelle Bodenfassen (Fuss nahe hinter der Hürde aufsetzen).» | |
| Aufbau | Positionierung der 6 Hürden im passenden Abstand (ca. 6m) voneinander, auf der Laufbahn, Startblock | |
| Material | 6 Hürden (Übungshürden), Stoppuhr, Startblock | |
| Quelle | - | |
| Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte | Zeit | ca. 2 Min. für 1 Schüler/-in |
| | Organisation | Sinnvoll Halbklassenunterricht: Die Klasse ist in 2 Gruppen aufgeteilt (grössere/kleinere Hürdenabstände). 1 Hälfte spielt selbständig, die andere Hälfte ist beim Hürdenlaufen. Wer bereit ist meldet sich und zeigt vor. |
| | Testpersonen | Pro Anlage 1 Testperson |
| | Probleme | Beobachten des korrekten Rhythmus, des Fussballenlaufs und des aktiven Fussaufsatzes; Einsatz einer Videokamera sinnvoll und zeitsparend |