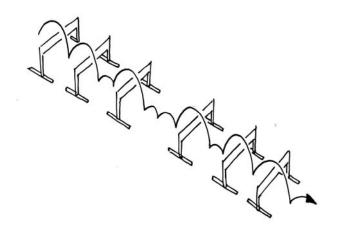


Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch laufen
Kompetenz	Hindernisse überlaufen können
Niveau A	Ich kann Hindernisse beidseitig rhythmisch überlaufen.



Hindernislaufen

Aufgabe und Durchführung

Überlaufen von 6 Hürden (Höhe ca. 60cm) oder Kastenelementen mit 1 / 2 / 3 / 2 / 1 Schritten dazwischen. Je ein Durchgang links und rechts beginnend. Die Abstände werden den Fähigkeiten angepasst. Empfohlene Abstände: ca. 2.50m / 4m / 6m / 4m / 2.50m.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist bestanden, wenn 2 korrekte Durchgänge nacheinander gezeigt werden können und die folgenden Beobachtunspunkte erfüllt sind.

Beobachtungspunkte

Vorgegebene Schrittfolge korrekt

Anweisung für die Lernenden «Bei diesem Test zeigen Sie, ob Sie mehrere kleine Hindernisse rechts und links in korrektem Rhythmus auf den Fussballen überlaufen können. Zwischen den Hindernissen führen Sie zuerst 1 Schritt, dann 2 und 3 und wieder 2 und 1 Schritt aus. Ihr Lauf ist korrekt, wenn immer 2x das gleiche Bein vorne ist, also: re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li. Achten Sie auf den Fussballenlauf»

Laufbahn im Freien; zwischen der Startlinie für den 80m- und 60m-Lauf

Material

Aufbau

6 Hürden oder Kastenelemente

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). Lehrmittel Sporterziehung Band 5. Bern:

EDMZ. Bro 4, S. 10.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte Zeit ca. 1 Min. für 1 Lernenden

Organisation Im Rahmen

Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung). Die Aufgaben sollten vor allem koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll

sein.

Testpersonen

Pro Anlage 1 Testperson

Probleme

Lauftechnik beobachten; evtl. Einsatz einer Videokamera