



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch laufen
Kompetenz	Hindernisse überlaufen können
Niveau B	Ich kann mehrere hüfthohe Hindernisse 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 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) • dynamisches Bewegungstempo 	
Anweisung für die Lernenden	«Bei diesem Test zeigen Sie, ob Sie 6 Hürden im 4er-Rhythmus auf den Fussballen überlaufen können. Beim 4-Schritt-Rhythmus führen Sie 4 Schritte zwischen den Hürden durch, d.h. bei jeder Hürde wechselt das Vorschwungbein. Achten Sie auf den Fussballenlauf und das aktive, schnelle Bodenfassen (Fuss nahe hinter der Hürde aufsetzen).»	
Aufbau	Möglichst im Freien; Wiese, Hartplatz, Laufbahn; evtl. in der Halle (diagonal aufgestellt, Weichbodenmatte zum abbremsen, wenn der Auslauf knapp ist)	
Material	6 Hürden, Übungshürden sinnvoll, evtl. Videokamera	
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). Lehrmittel Sporterziehung Band 5. Bern: EDMZ. Bro 4, S. 11.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 2 Min. für 1 Lernenden
	Organisation	Postenarbeit: Die Klasse ist in 2 - 3 Gruppen aufgeteilt. (grössere/kleinere Hürdenabstände oder Gruppen mit unterschiedlich schweren Testaufgaben) Halbklassenunterricht: Ein Teil der Klasse ist beim Hürdenlauf, der Rest macht eine andere Aufgabe.
	Testpersonen	pro Anlage 1 Testperson
	Probleme	Beobachten des korrekten Rhythmus, des Fussballenlaufs und des aktiven Fussaufsatzes; Einsatz einer Videokamera sinnvoll und zeitsparend