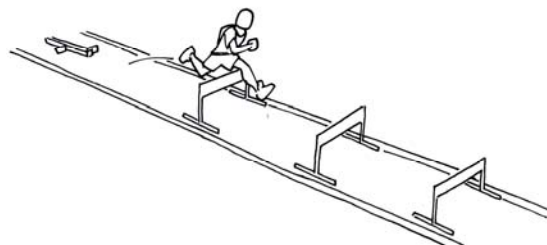




|               |   |
|---------------|---|
| Stufe         | 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule  |
| Dimension     | Sachkompetenz   |
| Teildimension | Rhythmisch laufen   |
| Kompetenz     | Hindernisse überlaufen können   |
| Niveau C      | Ich kann nach dem Start aus den Startblöcken regelmässig aufgestellte Hürden im 3er-Rhythmus in korrekter Hürdentechnik überlaufen. |



## Hürdenlaufen 3er-Rhythmus

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Aufgabe und Durchführung</b>                 | Überlaufen von 5 Hürden (Höhe ca. 70cm) im 3-Schrittrhythmus. Empfohlener Abstand zwischen den Hürden ca. 6 m. Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Lernenden angepasst sein.  |  |
| <b>Bewertung/ Anforderung</b>                   | Der Tests ist erfüllt, wenn die 5 Hürden im 3-Schritt-Rhythmus überlaufen werden und die folgenden Beobachtungspunkte sichtbar sind.   |  |
| <b>Beobachtungspunkte</b>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Korrekter 3 Schritt-Rhythmus über 5 Hürden</li><li>• Lauf auf den Fussballen</li><li>• Aktiver Fussaufsatz (schnelles Bodenfassen, Fuss nahe an der Hürde aufsetzen)</li></ul>   |  |
| <b>Anweisung für die Lernenden</b>              | «Bei diesem Test zeigen Sie, ob Sie 5 Hürden im 3er-Rhythmus auf den Fussballen überlaufen können. Beim 3-Schritt-Rhythmus führen Sie 3 Schritte zwischen den Hürden durch, d.h. Sie haben immer das gleiche Vorschwungbein. Achten Sie auf den Fussballenlauf und das aktive, schnelle Bodenfassen (Fuss nahe hinter der Hürde aufsetzen).» |  |
| <b>Aufbau</b>                                   | Möglichst im Freien; Wiese, Hartplatz, Laufbahn; evt. in der Halle (diagonal aufgestellt, Weichbodenmatte, wenn der Auslauf knapp ist)   |  |
| <b>Material</b>                                 | 5 Hürden, Übungshürden wenn möglich  |  |
| <b>Quelle</b>                                   | -  |  |
| <b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b> | Zeit   | ca. 2 Min. für 1 Lernenden   |
|   | 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   |