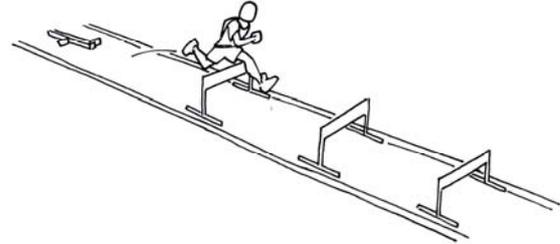




Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch laufen
Kompetenz	Hindernisse überlaufen können
Niveau C	Ich kann nach dem Start aus den Startblöcken regelmässig aufgestellte Hürden im 3er-Rhythmus in korrekter Hürdentechnik überlaufen.



## 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