



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schnell laufen
Kompetenz	Sich über kurze Zeit in guter Bewegungsqualität maximal schnell bewegen können
Niveau A	Ich kann mich in genügender Bewegungsqualität über eine kurze Strecke schnell bewegen.
Niveau B	Ich kann mich qualitativ gut über eine kurze Strecke schnell bewegen.
Niveau C	Ich kann mich qualitativ gut über eine kurze Strecke sehr schnell bewegen.



Sprint

Aufgabe und Durchführung	Die Lernenden sprinten mit maximaler Geschwindigkeit 50m auf einer genau abgemessenen, flachen Strecke.
Bewertung/ Anforderung	Die mit dem jeweiligen Anforderungsniveau bezeichneten Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Auf Niveau C erfolgt der Start aus den Startblöcken und es muss eine vorgegebene Zeit unterboten werden (Herren: <7sec; Damen: <8sec)
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Ballenlauf mit aktiv-greifendem Fussaufsatz (A/B/C) • Hohe Schrittfrequenz (A/B/C) • Koordinierte Armarbeit (A/B/C) • Explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf (B/C) • Optimale Schrittlänge (B/C) • Stabile, aufrechte Körperhaltung (B/C) • Richtiges Einstellen der Startblöcke (C) • Technisch korrekter Start aus den Startblöcken (C) • Unterbieten einer Richtzeit (C): Herren: ≤7sec; Damen: ≤8sec
Lernende	«Bei diesem Test wird Ihre Bewegungsqualität bei einem Sprint überprüft. Sie stehen hinter der Startlinie. Auf das Startzeichen des Starters laufen Sie die 50m so schnell wie möglich. Um den Tests auf Niveau C zu bestehen, müssen Sie selbst den Startblock richtig einstellen und aus diesem starten.»
Aufbau	Laufbahn im Freien
Material	Startblock, evtl. Videoaufnahmegerät
Quelle	Weber, R. (2003). Leichtathletik: verstehen und unterrichten. Magglingen: J+S-Dokumentation
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit ca. 1 min pro Lernendem</p> <p>Organisation Ein Lernender wird als Starter eingesetzt</p> <p>Testpersonen 1 Testperson</p> <p>Probleme Es ist schwierig alle Beobachtungspunkte auf einmal zu überprüfen. Der Lauf kann auf Video aufgenommen werden. Evtl. Lernende in Auswertung einbeziehen.</p>