



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 auf Zeit

Aufgabe und Durchführung

Die Lernenden sprinten mit maximaler Geschwindigkeit 100m auf einer genau abgemessenen, flachen Strecke.

Bewertung/ Anforderung

Die im jeweiligen Anforderungsniveau angezeigten Laufzeiten müssen erreicht werden, damit der Test erfüllt ist. Der Start erfolgt aus den Startblöcken. Die Lernenden haben je 1 Versuch. Gestoppt wird auf 10tel Sek.

Niveau A: Damen: 15.6 - 16.8 Sek.
Herren: 13.6 - 15.0 Sek.

Niveau B: Damen: 14.0 - 15.5 Sek.
Herren: 12.4 - 13.5 Sek.

Niveau C: Damen: < 14.0 Sek.
Herren: < 12.4 Sek.

Beobachtungspunkte

-

Anweisung für die Lernenden

«Zeigen Sie einen 100m-Sprint auf Zeit aus den Startblöcken.»

Aufbau

Laufbahn im Freien

Material

1–2 Stoppuhren

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 2 min pro Lernendem
Organisation Evtl. 2 Personen gleichzeitig starten lassen (erfordert 2 Stoppuhren)
Testpersonen 1–2 Lernende
Probleme -