



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
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 aus den Startblöcken 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. Nur auf Niveau C erfolgt der Start aus den Startblöcken.
Bewertung/ Anforderung	Folgende Anzahl Beobachtungspunkte müssen mindestens erfüllt sein, damit das jeweilige Niveau erreicht wird. <i>Niveau A:</i> 2 Beobachtungspunkte erfüllt <i>Niveau B:</i> 4 Beobachtungspunkte erfüllt <i>Niveau C:</i> 6 Beobachtungspunkte erfüllt
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Ballenlauf, Fussspitze zeigt in Laufrichtung • Hohe Schrittfrequenz • Richtige Armführung (keine Armquerführung und kein Schulterheben) • Explosive Beinstreckung beim Fussabdruck, aktiver Kniehub • Optimale Schrittlänge (kein Langziehen der Schritte durch Ausschleudern der Unterschenkel) • Stabile, aufrechte Körperhaltung • Technisch korrekter Start aus den Startblöcken
Lernende	«Bei diesem Test wird eure Bewegungsqualität bei einem Sprint überprüft. Ihr startet aus den Startblöcken. Auf das Startzeichen des Starters lauft ihr die 50m technisch sauber so schnell wie möglich.»
Aufbau	Laufbahn im Freien
Material	Startblock, evtl. Videoaufnahmegerät
Quelle	Weber, R. (2003). <i>Leichtathletik: verstehen und unterrichten</i> . Magglingen: Bundesamt für Sport.
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>