



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 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.
	<p><i>Niveau A:</i> Damen: 15.4 - 17.1 Sek. Herren: 13.6 - 15.0 Sek.</p> <p><i>Niveau B:</i> Damen: 13.5 - 15.3 Sek. Herren: 12.0 - 13.5 Sek.</p> <p><i>Niveau C:</i> Damen: < 13.5 Sek. Herren: < 12.0 Sek.</p>
Beobachtungspunkte	-
Anweisung für die Lernenden	«Zeigt einen 100m-Sprint auf Zeit aus den Startblöcken.»
Aufbau	Laufbahn im Freien
Material	1–2 Stoppuhren
Quelle	-
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit ca. 2 min pro Lernendem</p> <p>Organisation Evtl. 2 Personen gleichzeitig starten lassen (erfordert 2 Stoppuhren)</p> <p>Testpersonen 1–2 Lernende</p> <p>Probleme -</p>