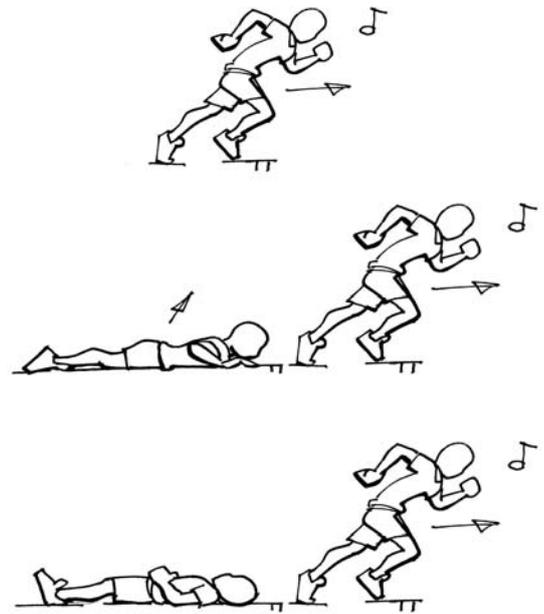




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schnelligkeit
Kompetenz	Über eine altersgemässe Reaktions- und Aktionsschnelligkeit verfügen
Niveau A	Ich kann auf verschiedene Signale (akustisch, optisch, taktil) mit einer Bewegung reagieren.
Niveau B	Ich kann auf verschiedene Signale (akustisch, optisch, taktil) schnell reagieren.
Niveau C	Ich kann schnell auf ein Signal (akustisch, optisch, taktil) reagieren und schnell eine Bewegung ausführen.



## Schnellstart

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Auf einen Pfiff der Lehrperson startet die Schülerin/der Schüler aus verschiedenen Positionen zu einem Sprint von 10m.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<i>Niveau A:</i>	Der Test ist erfüllt, wenn die 10m lange Strecke innerhalb von 3.50 Sekunden bewältigt worden ist. Der Start erfolgt als Hochstart.
	<i>Niveau B:</i>	Der Test ist erfüllt, wenn die 10m lange Strecke innerhalb von 3.90 Sekunden aus bewältigt worden ist. Der Start erfolgt aus Bauchlage mit Blick zum Ziel.
	<i>Niveau C:</i>	Der Test ist erfüllt, wenn die 10m lange Strecke innerhalb von 4.00 Sekunden bewältigt worden ist. der Start erfolgt aus Rückenlage, Kopf zeigt Richtung Ziel.
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bei einem Frühstart wird der Versuch wiederholt.</li> </ul>	
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Bei dieser Übung wird beurteilt, wie schnell du reagieren kannst.» <i>Niveau A:</i> «Du stehst hinter der Startlinie.» <i>Niveau B:</i> «Du liegst auf dem Bauch, deine Beine sind ausgestreckt, deine Arme sind angewinkelt und die Hände liegen flach neben den Schultern auf dem Boden auf. Dein Kopf und deine Hände befinden sich hinter der Startlinie.» <i>Niveau C:</i> « Du liegst auf dem Rücken mit den Händen auf dem Bauch, dein Kopf befindet sich hinter der Startlinie.» «Nach dem Pfiff der Lehrperson stehst du auf und rennst möglichst schnell bis über die nächste Markierung hinaus. Achte darauf, dass du erst nach der Markierung bremsst!»	
<b>Aufbau</b>	-	
<b>Material</b>	2 Stoppuhren, 2 Malstäbe oder Markierungskegel, Pfeife, Massband	
<b>Quelle</b>	-	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 3 Min. für 6 Kinder
	Organisation	Durchführung im Freien auf der trockenen Wiese oder auf der Tartanbahn. Start bei der Startlinie, Markierung mit Malstäben bzw. Verkehrshütten nach 10m. Der Test kann auch in der Turnhalle durchgeführt werden: Der Start erfolgt auf der Grundlinie des Volleyballfeldes, Sprint gegen die Hallenmitte (1m über der Mittellinie des Volleyballfeldes). Klasse in Halbklassen testen. Schüler/-innen halten sich jeweils zu zweit mit einem gewissen Abstand zu den Testpersonen und der Startlinie bereit für den Testlauf. Lehrperson muss vor dem Start die korrekte Startposition hinter der Startlinie kontrollieren.
	Testpersonen	2 Testpersonen starten gleichzeitig
	Probleme	Auf Niveau B und C wird eine gewisse koordinative Fähigkeit verlangt, um den Test bestehen zu können.