



Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schnell Laufen
Kompetenz	Sich über kurze Zeit in guter Bewegungsqualität maximal schnell fortbewegen
Niveau A	Ich kann die Beine schnell und rhythmisch einsetzen.
Niveau B	Ich kann die zentralen Merkmale des Schnell- und Hindernislaufs anwenden und erbringe eine gute Leistung.
Niveau C	Ich kann die zentralen Merkmale des Schnell- und Hindernislaufs anwenden und erbringe eine sehr gute Leistung.



## 20-Meter-Lauf (A/B/C)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schülerin/der Schüler läuft möglichst schnell eine Strecke von 20 m. Das Startkommando lautet: «Auf die Plätze – Fertig – Los». Gestartet wird aus dem Hochstart (stehende Startposition mit einem Bein vorne). Jede Testperson hat 2 Läufe. Die beiden Läufe werden mit einer kurzen Pause dazwischen nacheinander absolviert.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<p><i>Niveau A:</i> Knaben: 4.5 – 4.1 Sekunden Mädchen: 4.6 – 4.2 Sekunden</p> <p><i>Niveau B:</i> Knaben: 4.0 – 3.6 Sekunden Mädchen: 4.1 – 3.7 Sekunden</p> <p><i>Niveau C:</i> Knaben: weniger als 3.5 Sekunden Mädchen: weniger als 3.6 Sekunden</p>
<b>Beobachtungspunkte</b>	Die Laufzeit wird auf 1/10 Sekunden genau gemessen. Der bessere der 2 Läufe wird gewertet. Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen und neu gestartet. Es ist nur 1 Fehlstart erlaubt.
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Lauft möglichst schnell die 20-Meter-Strecke. Das hier ist die Startlinie, und da hinten zwischen den Markierkegeln ist das Ziel. Stellt euch hinter der Startlinie auf. Das Startsignal heisst: Auf die Plätze – Fertig – Los! Nachdem ihr gelaufen seid, kommt ihr langsam zurück und startet den zweiten Versuch.»
<b>Aufbau</b>	Eine 20 m lange Laufstrecke wird mit Start- und Zielmarkierung versehen. Hinweis: Genügend langer Auslaufraum hinter dem Ziel.
<b>Material</b>	1–2 Stoppuhren, Massband, 4 Markierkegel
<b>Quelle</b>	Bös, K. & Wohlman, R. (1987). Allgemeiner Sportmotorischer Test für Kinder (AST 6-11). SportPraxis Sonderheft. Wiebelsheim: Limpert.
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<p>Zeit ca. 30 Sek. pro Schüler/ -in</p> <p>Organisation Evtl. 2 Personen gleichzeitig starten lassen (erfordert 2 Stoppuhren)</p> <p>Testpersonen 1–2 Schüler/-innen</p> <p>Probleme -</p>