



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.

Seitliches Hin- und Herspringen (A)

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin/der Schüler springt innerhalb von 15 Sek. mit beiden Beinen gleichzeitig möglichst schnell über eine 2 cm breite Linie. Pro Person stehen höchstens 4 Versuche zur Verfügung. Zwischen den Versuchen ist eine Pause von mind. 1 Minute einzuhalten. 2 gültige Versuche werden gewertet und die Resultate addiert.
Bewertung/ Anforderung	Mädchen 70 Sprünge und Knaben 80 Sprünge
Beobachtungspunkte	 <ul style="list-style-type: none">• Beide Füße springen gleichzeitig ab.  <ul style="list-style-type: none">• Die Füße werden nacheinander über die Linie geführt (Sprung wird nicht gezählt).• Die Linie wird berührt (Sprung wird nicht gezählt).
Anweisung für die Schüler/-innen	<i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i> «Bei diesem Test wird die Schnellkraft der Beinmuskulatur beurteilt. Stellt euch mit geschlossenen Füßen neben die Linie. Auf das Startzeichen springt ihr so schnell wie möglich seitwärts über die Linie, bis ich Halt sage. Wenn jemand aus Versehen auf die Linie tritt, so hört er nicht auf, sondern versucht sofort wieder korrekt zu springen. Als Vorbereitung sind 5 Sprünge vorgeschrieben.»
Aufbau	Für diesen Test wird eine Hallenlinie von 2 cm Breite benötigt.
Material	1 Stoppuhr
Quelle	Kiphard, E.J. & Schilling, F. (1974). <i>Körperkoordinationstest für Kinder KTK</i> . Weinheim: Beltz.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit 1 Anlage, ca. 1 Minute für 1 Schüler/ -in Organisation Die Testübung wird im Rahmen eines Stationentrainings oder im Halbklassenunterricht (die Hälfte der Klasse spielt ein bekanntes Spiel) abgenommen Testpersonen Pro Anlage 1 Testperson Probleme -