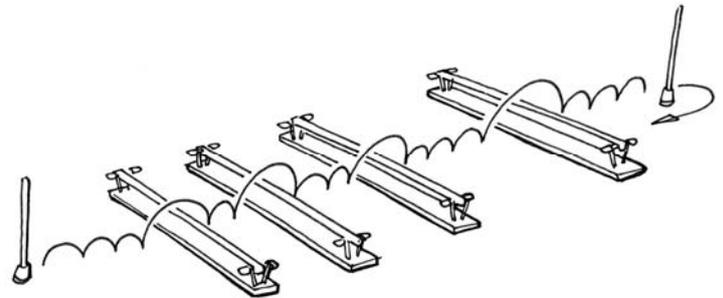




Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schnell Laufen
Kompetenz	Sich über kurze Zeit in guter Bewegungsqualität maximal schnell fortbewegen
Niveau A	Ich kann die Beine schnell und rhythmisch einsetzen.



## Langbänke überlaufen (A)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schülerin/der Schüler überläuft 4 Langbänke mit 1, 2 und 3 Schritten dazwischen (hin und zurück). Die Langbänke sind in einem Abstand von ca. 2.5m, 3.5m und 5.5m und ihrer Schmalseite nach oben aufgestellt. Anlauf und Umkehrpunkt befinden sich je 5m von den Langbänken entfernt und sind mit einem Malstab markiert. Die Abstände können dem Leistungsstand und der Körpergrösse der Schülerinnen/Schüler angepasst werden, z.B. durch schräges Anordnen der Langbänke (innen kleine und aussen grosse Abstände).	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Die Langbänke müssen einmal hin und zurück überlaufen werden und alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein.	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte Schrittfolge</li> <li>• Lauf auf den Fussballen</li> <li>• Langbänke überlaufen und nicht überspringen</li> </ul>	
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Bei diesem Test wird eure Koordinationsfähigkeit während des Laufens geprüft. Ihr startet beim Malstab und läuft auf den Fussballen mit 1, 2 und 3 Schritten zwischen den Langbänken auf die andere Seite, umkreist den Malstab und kommt mit der gleichen Schrittfolge in umgekehrter Abfolge wieder zurück zum ersten Malstab. Ihr habt 2 Versuche.»</p>	
<b>Aufbau</b>	Für diesen Test werden 4 Langbänke benötigt	
<b>Material</b>	4 Langbänke	
<b>Quelle</b>	<p>Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 4.</p> <p>Baumberger, J. &amp; Müller, U. (20095). Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 4. Horgen: bm-sportverlag.ch.</p> <p>Baumberger, J. &amp; Müller, U. (2007). Sportheft 4.-6. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.</p>	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	1 Anlage, ca. 30 Sek. für 1 Schüler/-in
	Organisation	1 Anlage in einer Hallenhälfte (längsgeteilt). In der anderen Hälfte üben die Schüler/-innen selbständig
	Testpersonen	1 Schüler/-in
	Probleme	-