



Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schnell Laufen
Kompetenz	Sich über kurze Zeit in guter Bewegungsqualität maximal schnell fortbewegen
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.



Schnelllauf (B/C)

Aufgabe und Durchführung Die Schüler/-innen setzen die technischen Merkmale des Schnelllaufs im 60-Meter-Lauf um.

Bewertung/ Anforderung

Niveau B:
Mädchen: ≤ 10.40 Sek.
Knaben: ≤ 10.30 Sek.

Niveau C:
Mädchen: ≤ 9.60 Sek.
Knaben: ≤ 9.40 Sek.

Der Test ist erfüllt, wenn alle Beobachtungspunkte erfüllt werden und die vorgegebene Zeit nicht überschritten wird.

Beobachtungspunkte

- Lauf auf den Fussballen
- Schnelles Bodenfassen
- Oberkörper aufrecht
- Arme schwingen locker in Laufrichtung

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei dieser Aufgabe geht es darum, dass ihr den Bewegungsablauf des Schnelllaufs korrekt vorzeigt und möglichst schnell 60 m zurücklegt. Der Start erfolgt auf das Kommando «auf die Plätze – Fertig - Los». Wenn die Brust die Ziellinie überquert, wird die Uhr angehalten. Ihr habt 2 Versuche, alle Bewegungsmerkmale korrekt anzuwenden und die geforderte Zeit zu erreichen.»

Aufbau Für diesen Test wird eine Laufbahn von mindestens 60m Länge benötigt

Material Laufbahn, 1 Stoppuhr

Quelle Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro. 4.
Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 4. Horgen: bm-sportverlag.ch.
Baumberger, J. & Müller, U. (2007). Sportheft 4.-6. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	pro Person ca. 2 Min.
Organisation	Etwas 4 Personen nacheinander überprüfen. Die restlichen Schüler/-innen mit einer anderen Aufgabe beschäftigen
Testpersonen	1 Schüler/-in
Probleme	Fehlstart, ungenaue Zeitmessung