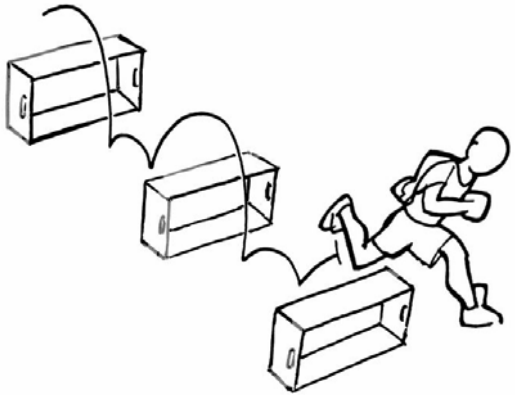
qims.ch
Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht

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.



Hürdenlauf (B/C)

Aufgabe und Durchführung

Die Schüler/-innen absolvieren einen Hürdenlauf von 60 m auf der Laufbahn. Es stehen 2 Versuche zur Verfügung. Sie können die technischen Merkmale des Hürdenlaufs umsetzen.

Bewertung/ Anforderung

Niveau B:
Mädchen: ≤ 14.30 Sek.
Knaben: ≤ 13.60 Sek.

Niveau C:
Mädchen: ≤ 13.50 Sek.
Knaben: ≤ 12.80 Sek.

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

Beobachtungspunkte

- Lauf auf den Fussballen
- Schnelles Bodenfassen
- Hindernisse werden überlaufen
- 3-Schritt-Rhythmus («Landung-1-2-3») zwischen den Hindernissen

- Hindernisse werden übersprungen

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei dieser Aufgabe geht es darum, dass ihr den Bewegungsablauf des Hürdenlaufs korrekt vorzeigt und möglichst schnell 60 m zurücklegt. Der Start erfolgt auf das Kommando «Auf die Plätze – Fertig - Los». Die Hindernisse müssen immer in 3-Schritt-Rhythmus («Landung-1-2-3») überlaufen werden. Wenn die Brust die Ziellinie überquert, wird die Uhr angehalten. Ihr habt 2 Versuche, die Bewegungsmerkmale korrekt anzuwenden und die geforderte Zeit zu erreichen.»

Aufbau

Für diesen Test wird eine Laufbahn von mind. 60 m Länge benötigt. 6 Bananenkartons von 40 cm Höhe werden mit 7 m Distanz aufgestellt. Die Startstrecke bis zur ersten Hürde beträgt 11.5m, die Zielstrecke 13.5 m

Material

Laufbahn, 6 Bananenschachteln oder Ähnliches von 40 cm Höhe, 1 Messband, 1 Stoppuhr

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). Turnen und Sport in der Schule - Leichtathletik. Bern: EDMZ.
Lange, H. (2004). Hürdenlaufen im Sportunterricht. Zs Sportpraxis (4). Wiebelsheim: Limpert.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

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

© Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen