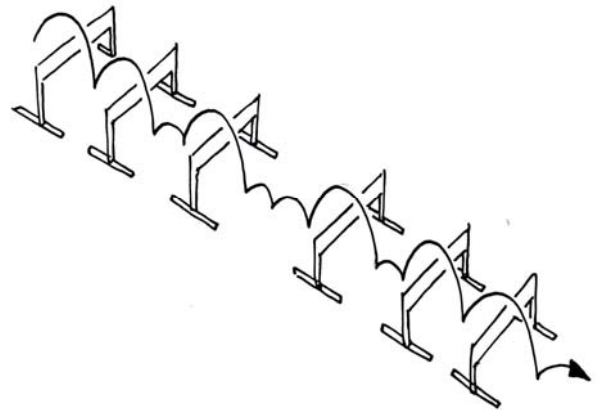




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch laufen
Kompetenz	Hindernisse überlaufen können
Niveau A	Ich kann Hindernisse auf den Fussballen rhythmisch überlaufen.



## Hindernislaufen

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Überlaufen von 6 Hürden (Höhe ca. 60cm) oder Kastenelementen mit 1 / 2 / 3 / 2 / 1 Schritten dazwischen. Je ein Durchgang links und rechts beginnend. Die Abstände werden den Fähigkeiten angepasst. Empfohlene Abstände: ca. 2.50m / 4m / 6m / 4m / 2.50m.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Der Test ist bestanden, wenn 2 korrekte Durchgänge nacheinander gezeigt werden können und die folgenden Beobachtungspunkte erfüllt sind.	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorgegebene Schrittfolge korrekt</li><li>• Lauf auf den Fussballen</li></ul>	
<b>Anweisung für die Lernenden</b>	«Bei diesem Test zeigt ihr, ob ihr mehrere kleine Hindernisse rechts und links in korrektem Rhythmus auf den Fussballen überlaufen könnt. Zwischen den Hindernissen führt ihr zuerst 1 Schritt, dann 2 und 3 und wieder 2 und 1 Schritt aus. Euer Lauf ist korrekt, wenn immer zweimal das gleiche Bein vorne ist, also: re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li. Achtet beim Laufen auf den Fussballenlauf»	
<b>Aufbau</b>	Laufbahn im Freien; zwischen der Startlinie für den 80m- und 60m-Lauf	
<b>Material</b>	6 Hürden oder Kastenelemente	
<b>Quelle</b>	ESK Eidg. Sportkommission. (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, Broschüre 4</i> . Bern. S.10.	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 1 Min. für 1 Lernenden
	Organisation	Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung). Die Aufgaben sollten vor allem koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein.
	Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
	Probleme	Lauftechnik beobachten; evtl. Einsatz einer Videokamera