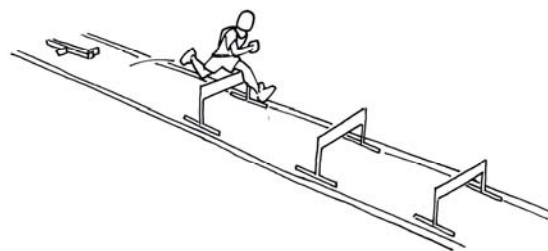




| | |
|---------------|--|
| Stufe | 10. - 12. Schuljahr Gymnasium |
| Dimension | Sachkompetenz |
| Teildimension | Rhythmisch laufen |
| Kompetenz | Hindernisse überlaufen können |
| Niveau A | Ich kann Hindernisse auf den Fussballen rhythmisch überlaufen. |



Hürdenlaufen 3er-Rhythmus

Aufgabe und Durchführung

Überlaufen von 5 Hürden (Höhe ca. 70cm) im 3-Schrittrhythmus. Empfohlener Abstand zwischen den Hürden ca. 6 - 7 m. Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Lernenden angepasst sein.

Bewertung/ Anforderung

Der Tests ist erfüllt, wenn die 5 Hürden im 3-Schritt-Rhythmus überlaufen werden und die folgenden Beobachtungspunkte sichtbar sind.

Beobachtungspunkte

- Korrekter 3 Schritt-Rhythmus über 5 Hürden
- Lauf auf den Fussballen

Anweisung für die Lernenden

«Bei diesem Test zeigt ihr, ob ihr 5 Hürden im 3er-Rhythmus auf den Fussballen überlaufen könnt. Beim 3-Schritt-Rhythmus führt ihr 3 Schritte zwischen den Hürden durch, d.h. ihr habt immer das gleiche Vorschwungbein. Achtet beim Laufen auf den Fussballenlauf und als Zugabe auf ein aktives, schnelles Bodenfassen (Fuss nahe hinter der Hürde aufsetzen).»

Aufbau

Möglichst im Freien; Wiese, Hartplatz, Laufbahn; evt. in der Halle (diagonal aufgestellt, Weichbodenmatte, wenn der Auslauf knapp ist)

Material

5 Hürden, Übungshürden wenn möglich

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

| | |
|--------------|--|
| Zeit | ca. 2 Min. für 1 Lernenden |
| Organisation | Halbklassenunterricht sinnvoll: die Klasse ist in 2 Gruppen aufgeteilt (grössere/kleinere Hürdenabstände). 1 Hälfte spielt selbständig, die andere Hälfte ist beim Hürdenlaufen. |
| Testpersonen | Pro Anlage 1 Testperson |
| Probleme | Beobachten des korrekten Rhythmus, des Fussballenlaufs und des aktiven Fussaufsatzes; Einsatz einer Videokamera sinnvoll und zeitsparend |