



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch laufen
Kompetenz	Hindernisse überlaufen können
Niveau B	Ich kann mehrere hüfthohe Hindernisse rhythmisch beidseitig auf den Fussballen mit aktivem Fussaufsatz überlaufen.



## Hürdenlaufen 4er-Rhythmus

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Überlaufen von 6 Hürden (Höhe mind. 60cm) im 4-Schritt-Rhythmus (Beinwechsel bei jeder Hürde). Empfohlener Abstand zwischen den Hürden ca. 7 - 8 m. Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Lernenden angepasst sein.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Der Tests ist erfüllt, wenn die 6 Hürden im 4-Schritt-Rhythmus überlaufen werden und die folgenden Beobachtungspunkte sichtbar sind.	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• korrekter 4-Schritt-Rhythmus über 6 Hürden</li><li>• Lauf auf den Fussballen</li><li>• aktiver Fussaufsatz (schnelles Bodenfassen, Fuss nahe an der Hürde aufsetzen)</li><li>• dynamisches Bewegungstempo</li></ul>	
<b>Anweisung für die Lernenden</b>	«Bei diesem Test zeigt ihr, ob ihr 6 Hürden im 4er-Rhythmus auf den Fussballen überlaufen könnt. Beim 4-Schritt-Rhythmus führt ihr 4 Schritte zwischen den Hürden durch, d.h. bei jeder Hürde wechselt das Vorschwungbein. Achtet beim Laufen auf den Fussballenlauf und das aktive, schnelle Bodenfassen (Fuss nahe hinter der Hürde aufsetzen).»	
<b>Aufbau</b>	Möglichst im Freien; Wiese, Hartplatz, Laufbahn; evtl. in der Halle (diagonal aufgestellt, Weichbodenmatte zum abbremsen, wenn der Auslauf knapp ist)	
<b>Material</b>	6 Hürden, Übungshürden sinnvoll, evtl. Videokamera	
<b>Quelle</b>	ESK Eidg. Sportkommission. (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, Broschüre 4, S. 11.</i> Bern.	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 2 Min. für 1 Lernenden
	Organisation	Postenarbeit: Die Klasse ist in 2 - 3 Gruppen aufgeteilt. (grössere/kleinere Hürdenabstände oder Gruppen mit unterschiedlich schweren Testaufgaben) Halbklassenunterricht: Ein Teil der Klasse ist beim Hürdenlauf, der Rest macht eine andere Aufgabe.
	Testpersonen	pro Anlage 1 Testperson
	Probleme	Beobachten des korrekten Rhythmus, des Fussballenlaufs und des aktiven Fussaufsatzes; Einsatz einer Videokamera sinnvoll und zeitsparend