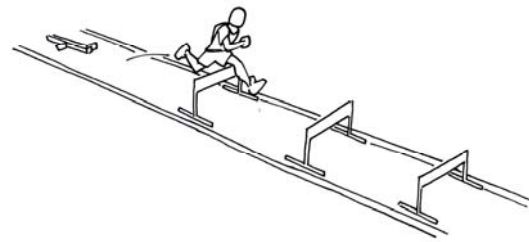




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch laufen
Kompetenz	Hindernisse überlaufen können
Niveau C	Ich kann nach dem Start aus den Startblöcken regelmässig aufgestellte Hürden im 3er-Rhythmus in korrekter Hürdentechnik überlaufen.



60m Hürdenlaufen im 3er-Rhythmus auf Zeit

Aufgabe und Durchführung	Überlaufen von 6 Hürden (ca. 70cm) im 3-Schrittrhythmus auf Zeit. Empfohlener Abstand zwischen den Hürden für Damen 6 -7 m und Herren 7 - 8 m. Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Lernenden angepasst sein.	
Bewertung/ Anforderung	Der Test ist erfüllt, wenn die untenstehenden Beobachtungspunkte erfüllt sind und Damen <11.0 Sek. und Herren <10.7 Sek. für die Strecke benötigen.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Korrekter 3 Schritt-Schrittrhythmus über 6 Hürden • Lauf auf den Fussballen • Aktiver Fussaufsatz (schnelles Bodenfassen, Fuss nahe an der Hürde aufsetzen) • Nachziehbein wird seitwärts ausgeklappt 	
Anweisung für die Lernenden	«Bei diesem Test zeigt ihr, ob ihr 60m Hürden mit 6 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 das aktive, schnelle Bodenfassen (Fuss nahe hinter der Hürde aufsetzen).»	
Aufbau	Positionierung der 6 Hürden im passenden Abstand (ca. 6m) voneinander, auf der Laufbahn, Startblock	
Material	6 Hürden, Stoppuhr, Startblock	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 2 Min. für 1 Lernenden
	Organisation	Sinnvoll Halbklassenunterricht: Die Klasse ist in 2 Gruppen aufgeteilt (grössere/kleinere Hürdenabstände). 1 Hälfte spielt selbständig, die andere Hälfte ist beim Hürdenlaufen. Wer bereit ist meldet sich und zeigt vor.
	Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
	Probleme	Beobachten des korrekten Rhythmus, des Fussballenlaufs und des aktiven Fussaufsatzes; Einsatz einer Videokamera sinnvoll und zeitsparend