

> Leichtathletik

60 m Sprint

Mit dem Sprint wird in erster Linie die Schnelligkeit, aber auch die Bewegungskoordination (Reaktion, Rhythmisierung) der Schüler überprüft.



Aufgabe

Jeweils mindestens zwei Schüler sprinten aus dem Hochstart auf das Kommando « auf die Plätze – Fertig – Los » 60 m auf einer genau abgemessenen, flachen Strecke.

Jeder Schüler hat zwei Läufe. Die beiden Läufe werden mit einer Pause von mindestens 6 Minuten dazwischen absolviert (vollständige Erholung). Damit der Test attraktiv bleibt, ist darauf zu achten, dass möglichst gleich starke Schüler gegeneinander antreten.

Eine Person (Testleitung) führt mittels einer Startklappe das Startkommando durch und überprüft, dass kein Schüler

einen Fehlstart macht. Das Startkommando wird erst weitergeführt, wenn sich alle Läufer vollkommen ruhig verhalten und die Füße hinter der Startlinie sind. Der Starter wählt seinen Standort so, dass er alle startenden Läufer überblicken kann. Die Startklappe muss für den Zeitnehmer gut sichtbar sein.

Der Zeitnehmer steht bei der Ziellinie und stoppt die Laufzeit von Hand. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Brust die virtuelle Ziellinie zwischen den Zielmarkierungen kreuzt.

Aufbau

Auf einer ebenen, geraden Strecke sind mindestens zwei Bahnen von je 1.25 m Breite und 60 m Länge vorhanden. Die Startlinie ist mit einem gut sichtbaren Strich, die Ziellinie mit zwei gut sichtbaren Malstäben zu kennzeichnen. Für die Bewertung wird von einem Hartplatz ausgegangen (Tartan, Teer, Beton).

Material

- 2 x Stoppuhr (digital)
- 2 x Malstab
- 1 x Startklappe oder Trillerpfeife

Bei einer grossen Schülerzahl sind Startnummern zu empfehlen.

Bewertung

- Die Laufzeiten werden mit einer handelsüblichen digitalen Stoppuhr auf 1/100 Sekunde genau gemessen und auf den Beurteilungsbogen übertragen.
- Der bessere der 2 Läufe wird gewertet.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen und neu gestartet. Es ist nur 1 Fehlstart erlaubt.
- Wenn Schüler ihre Testbahn verlassen und dabei einen weiteren Schüler behindern, erhält die geschädigte Person einen weiteren Lauf zugesprochen.

Resultateblatt 60 m Sprint 5. Klasse

SCHULJAHR

KLASSE

TESTDATUM

	Name	1. Lauf	2. Lauf	Beste Zeit
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				