

20-m-Sprint

Motorische Eigenschaften: Laufschnelligkeit

Messgröße: Laufzeit (in sek) auf 2 Nachkommastellen

Anzahl Versuche: 1 Startversuch, 2 Testversuche

Wertung: Schnellster Versuch wird gewertet



Abb. 1: Start 20-m-Sprint

Verwendete Geräte/Instrumente: Hallenboden, Maßband, Start- und Zielmarkierungen (Klebeband oder Hütchen), Stoppuhr, Pfeife

Schuhwerk: Hallenschuhe

Testaufbau:

- In der Sporthalle wird die Laufstrecke diagonal angelegt (Start- und Ziellinie markieren).
- Es sollte für ausreichende Auslauf- bzw. Bremsmöglichkeiten gesorgt werden. Die Hallenecke (= Auslauf) sollte durch Matten (besser: Weichböden) abgesichert werden.
- Die Start- und Zielmarkierungen müssen exakt markiert und gut zu erkennen sein.
- Als Orientierungshilfe kann in die Mitte der Sprintstrecke ein Hütchen-Tor aufgebaut werden – so wird gewährleistet, dass die Schüler/innen geradeaus laufen.

Testdurchführung:

- Als Vorbereitung wird ein Aufwärmen der Beinmuskulatur empfohlen.
- Der Start darf einmal geübt werden (1 Startversuch). Hierbei gilt es, die Reaktion auf das Startkommando zu üben, wobei die 20-m-Strecke dabei nicht zur Gänze absolviert werden muss.
- Aus der Hochstartstellung (siehe **Abb. 1**) ist eine Strecke von 20 m möglichst schnell zu durchlaufen.
- Der Start erfolgt an einer deutlich markierten Startlinie auf das Kommando: „Auf die Plätze – [Pfiff!]“. Ein „Übertreten“ oder Frühstart sind ungültig!
- Das Startkommando wird von der Lehrkraft, welche seitlich in Verlängerung der Ziellinie steht, erteilt.
- Die Zeit wird von der Lehrkraft gestoppt.
- Jeder/Jede Schüler/in hat 2 Versuche, die zeitlich nicht unmittelbar aufeinander folgen dürfen (vollständige Erholung).

Zeitaufwand: Ca. 10 min für 10 Schüler/innen

Normwerte: (für Regelklassen)

Mädchen – Regelklassen

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	< 4,1	4,1–4,2	4,3–4,5	4,6–4,7	> 4,7
11	< 4,0	4,0–4,1	4,2–4,4	4,5–4,6	> 4,6
12	< 3,8	3,8–3,9	4,0–4,3	4,4–4,5	> 4,5
13	< 3,8	3,8–3,9	4,0–4,3	4,4–4,5	> 4,5
14	< 3,7	3,7–3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	> 4,4
15	< 3,7	3,7–3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	> 4,4

Burschen – Regelklassen

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	< 3,9	3,9–3,9	4,0–4,3	4,4–4,5	> 4,5
11	< 3,8	3,8–3,9	4,0–4,3	4,4–4,5	> 4,5
12	< 3,7	3,7–3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	> 4,4
13	< 3,7	3,7–3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	> 4,4
14	< 3,5	3,5–3,6	3,7–4,0	4,1–4,2	> 4,2
15	< 3,4	3,4–3,5	3,6–3,9	4,0–4,1	> 4,1

Tab. 1: Normwerte 20-m-Sprint