

## Bumerang-Lauf

**Motorische Eigenschaften:** Bewegungskoordination, Gewandtheit

**Messgröße:** Laufzeit (in sek) auf 1 Nachkommastelle

**Anzahl Versuche:** 1 Probeversuch, 2 Testversuche

**Wertung:** Schnellster Versuch wird gewertet

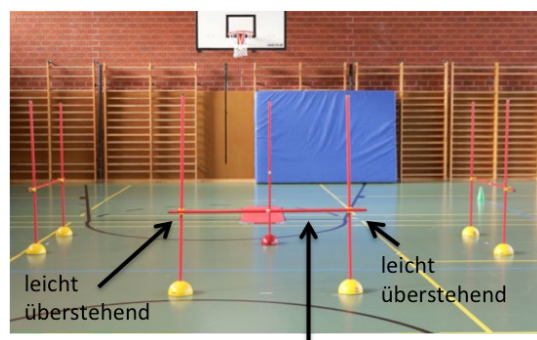
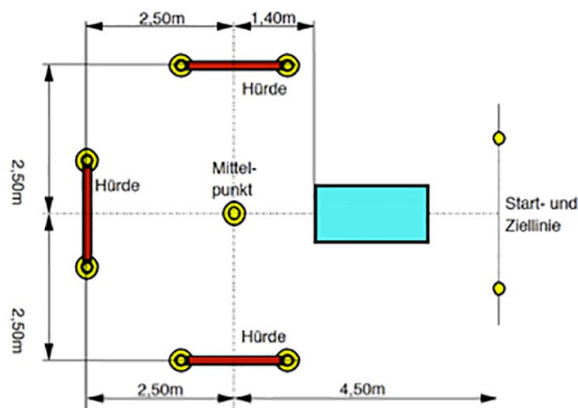


**Verwendete Geräte/Instrumente:** Hürden-Bumerang-Set (1 Mittelstange, 9 Hürdenstangen, 7 Standfüßchen, Befestigungsclips), herkömmliche Turnmatte, Maßband oder Maßstab, Pfeife, Klebeband

**Schuhwerk:** Hallenschuhe

**Testaufbau: (siehe Abb. 1/Abb. 2)**

- Ausgehend von der Startlinie werden die Positionen der Hürden, Mittelstange und Matte ausgemessen und mit Bodenmarkierungen (Klebeband) gekennzeichnet.
- Die Matte, Mittelstange und Hürden werden sodann entsprechend den Bodenmarkierungen platziert.
- Die Querstange ist so zu positionieren, dass sie zum einen nach außen zeigt (d.h. beim Überqueren frei herunterfallen könnte) und zum anderen an den Seiten nur leicht übersteht.
- Planen Sie genug Auslauf ein! Ist nicht genug Auslauf gegeben, sollte der Zielbereich anhand einer aufgestellten Weichbodenmatte gesichert sein.



**Abb. 1/Abb. 2:** Aufbau Bumerang-Lauf

### Testdurchführung:

- Ausreichendes Aufwärmen vor der Testdurchführung ist empfehlenswert.
- Der/Die Schüler/in startet in Schrittstellung an der Startlinie. Das Startkommando lautet: „Auf die Plätze – [Pfiff!]“. Ein „Übertreten“ oder Frühstart sind ungültig!
- Die Lehrkraft misst die Zeit und steht dabei seitlich, in Verlängerung zur Start-/Ziellinie.
- Der/Die Schüler/in hat die Aufgabe, den Parcours so schnell wie möglich zu durchlaufen.
- Das Durchlaufen des Parcours kann im oder gegen den Uhrzeigersinn erfolgen.
- Der Parcours beginnt mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Anschließend muss die Mittelstange umlaufen werden (Richtung frei wählbar, danach muss diese allerdings beibehalten werden). Es folgt ein Sprung über eine Hürde, welche anschließend wieder unterkrochen werden muss. Die Mittelstange wird sodann erneut umlaufen. Dieser Ablauf wiederholt sich bei allen 3 Hürden. Nach der 3. Hürde und dem letztmaligen Umlaufen der Mittelstange wird die Start-/Ziellinie durchlaufen (siehe **Abb. 3–6**).

Das Vergessen einer Hürde, der Mittelstange oder eines Bewegungselements (z.B. Rolle), ebenso wie das „Abräumen“ oder auch ein etwaiger Richtungswechsel beim Durchlaufen des Parcours sind ungültig!

- Zwischen den Versuchen sollten Pausen zur vollständigen Erholung möglich sein.



**Abb. 3–6:** Testdurchführung Bumerang-Lauf

**ACHTUNG!** Die Hürdenhöhe ist abhängig von der Körpergröße: Es empfiehlt sich, die Gruppe bereits im Vorfeld nach der Körpergröße einzuteilen, um ein häufiges Einstellen der Hürden zu vermeiden.

Körpergröße [cm]	Hürdenhöhe [cm]
141–145	58
146–150	60
151–155	62
156–160	64
161–165	66
166–170	68
171–175	70
176–180	72

**Tab. 1:** Größentabelle Bumerang-Lauf

**Zeitaufwand:** Ca. 10 min für 10 Schüler/innen

**Normwerte:** (für Regelklassen)

Mädchen – Regelklassen

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	< 15,9	15,9–17,5	17,6–20,9	21,0–22,6	> 22,6
11	< 15,5	15,5–16,9	17,0–19,8	19,9–21,3	> 21,3
12	< 15,3	15,3–16,9	17,0–20,2	20,3–21,9	> 21,9
13	< 15,1	15,1–16,8	16,9–20,2	20,3–22,0	> 22,0
14	< 14,8	14,8–16,4	16,5–19,7	19,8–21,3	> 21,3
15	< 15,3	15,3–16,8	16,9–19,9	20,0–21,4	> 21,4

Burschen – Regelklassen

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	< 14,4	14,4–15,8	15,9–18,9	19,0–20,4	> 20,4
11	< 14,3	14,3–15,8	15,9–18,8	18,9–20,3	> 20,3
12	< 14,1	14,1–15,7	15,8–19,2	19,3–20,9	> 20,9
13	< 13,9	13,9–15,7	15,8–19,4	19,5–21,2	> 21,2
14	< 13,5	13,5–14,9	15,0–18,1	18,2–19,6	> 19,6
15	< 13,1	13,1–14,5	14,6–17,5	17,6–18,9	> 18,9

Tab. 1: Normwerte Hürden-Bumerang-Lauf