

01 20-Meter-Sprint

20m



BENÖTIGT WIRD

- 20 Meter lange Strecke (+ Auslauf)
- Stoppuhr
- 4 Pylonen
- Evtl. Kreppband für Start- und Ziellinie
- eine Person für das Startsignal
- eine Person für die Zeitnahme

GEMESSEN WIRD

- Laufzeit in Sekunden wird auf 1/10 Sekunden genau aufgerundet
- 2 Durchgänge

WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.
- Kind steht aufrecht in Schrittstellung an der Startlinie.
- Start und Ziel werden mit jeweils 2 Pylonen markiert.
- Wenn keine Hallenlinien vorhanden sind, werden Start- und Ziellinie mit einem Kreppband sichtbar gemacht.
- Mindestens 1 m Raum vor der Startlinie und angemessener Raum für den Auslauf nach der Ziellinie.
- Beim Fehlstart wird der Lauf sofort abgebrochen und wiederholt.
- Zwischen beiden Durchgängen wird eine kurze Pause gemacht.
- Jedes Kind läuft erst einmal, bevor der zweite Durchgang für alle Kinder beginnt.
- Jedes Kind läuft alleine.

FEHLER

- Frühstart
- Start aus der tiefen Hocke
- Übertreten der Startlinie vor dem Startkommando

TIPP

- Nutzung einer Sprint-Timer-App erleichtert die Zeitnahme
- Wenn zwei Testhelfende die Station betreuen, gibt eine Person das Startsignal, die andere Person stoppt die Zeit

DAS STARTKOMMANDO WIRD FOLGENDERMASSEN ANGESAGT:

Phase	Kommando	Zeitgleiche Bewegung der Arme
Einnehmen der aufrechten Startposition	„Auf die Plätze“	Testleiterin oder Testleiter streckt die Arme neben dem Körper mit den Handflächen nach oben waagrecht aus.
Oberkörper leicht nach vorne beugen, so dass ein möglichst schnelles Loslaufen möglich ist.	„Fertig“	Testleiterin oder Testleiter führt die Arme auf dem Weg über den Kopf auf der Hälfte zusammen.
Explosiver Ablauf	Nichts sagen (für „Los“)	Hände werden über dem Kopf mit gestreckten Armen kräftig zusammengeklatscht, sodass sowohl Kind, als auch Zeitnehmende das Signal hören können. Alternative: Starterklappe