

# Lernziel Hürdenlaufen – Leichtathletiktest 5.1:

Ich kann 6 Hürden (ca.60 cm) im 4er-Rhythmus auf den Fussballen überlaufen.

Name: \_\_\_\_\_

## Beurteilungskriterien:

Lernziel erfüllt:

- Schrittfolge korrekt
- Fussballenlauf
- Nachziehbein wird seitwärts ausgeklappt

LZ übertroffen:

- alle oben beschriebenen Kriterien erfüllt
- Nachziehbein wird hoch nach vorne geführt
- Hürden werden flach überlaufen

LZ weit übertroffen:

- alle oben beschriebenen Kriterien erfüllt
- aktives Aufsetzen des Fusses nach der Hürde
- dynamischer, schneller Lauf