

Lernziel Hindernislaufen – Leichtathletiktest 4.1:

Ich kann 6 Hindernisse je einmal rechts und links beginnend mit 1, 2, 3, 2, 1 Schritten auf den Fussballen überlaufen.

Name: _____

Beurteilungskriterien:

Lernziel erfüllt:

- Schrittfolge korrekt
- Fussballenlauf
- hintereinander einmal re und li beginnend

LZ übertroffen:

- oben beschriebene Kriterien erfüllt
- aktives Aufsetzen des rechten und linken Fusses nach den Hindernissen
- Oberkörper aufrecht, „stolzes Laufen“

LZ weit übertroffen:

- oben beschriebenen Kriterien erfüllt.
- vollständiges Strecken des Abstossbeines
- dynamischer, schneller Lauf