






## 2. 20-m-SPRINT

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Überprüfung der Aktionsschnelligkeit</li> </ul>
Material	<div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <span>1 x</span>  <span>1 x</span>  <span>1 x</span>  <span>4 x</span>  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stoppuhr mit Dualmessfunktion oder 2 Stoppuhren, Startklappe, Maßband, Kreppbandrolle, 4 Pylonen/Markierungskegel</li> </ul>
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundlinie und Mittellinie eines offiziellen Handballfeldes (= 20,0 m) können als Start- und Ziellinie dienen.</li> <li>Bei fehlender oder nicht nutzbarer Feldmarkierung muss die 20-m-Strecke ausgemessen werden.</li> <li>Auslaufbereich von mind. 5 m berücksichtigen: In kleinen Hallen kann das Ende des Auslaufbereichs mit zusätzlich aufgestellten Weichbodenmatten abgesichert werden.</li> <li>Start- und Ziellinie werden mit Kreppband markiert und mit je 2 Markierungshütchen begrenzt.</li> <li>Wenn zwei Testpersonen gegeneinander laufen, muss auf die Einhaltung der eigenen, ausreichend breiten Laufbahn geachtet werden (keine Behinderung des „Gegners“).</li> <li>Es werden <b>zwei Wertungsversuche</b> durchgeführt (<b>nicht direkt nacheinander!</b>).</li> </ul>
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zeitnahme auf 1/10 Sekunde genau (z. B. 4,2 sec.)</li> <li>Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert.</li> </ul>
Durchführung	<div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 1; padding-left: 20px;"> <p><b>Anweisung:</b> „Versuche, so schnell wie möglich die 20-Meter-Strecke zu laufen. Du stoppst erst weit hinter der Ziellinie ab.“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Das folgende Startprozedere wird allen Testpersonen im Vorfeld erläutert.</li> <li>Hochstart in Schrittstellung an der Startlinie</li> <li>akustisches Signal (Startklappe) einer instruierten „Starter-Person“</li> <li>Wichtig: Die Starter-Person steht hinter der/n Testperson/en.</li> <li>Startkommando: „Auf die Plätze – Fertig – Los“ (Los = Betätigen der Startklappe)</li> </ul> </div> </div>
Testabbruch/ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übertreten der Startlinie</li> <li>Frühstart</li> <li>Abstoppen vor der Ziellinie, insbesondere wenn der Auslaufbereich zu kurz ist</li> </ul>
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nassen Lappen zum Befeuchten der Schuhsohlen bereitlegen (Rutschschutz).</li> </ul>