

2. 20-m-SPRINT

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