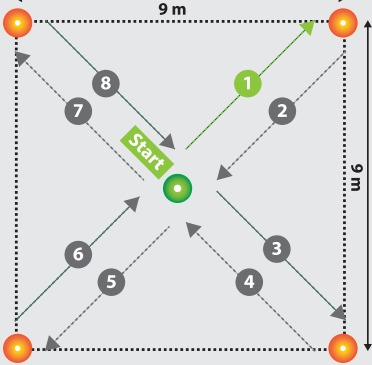


5. STERNLAUF

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck und der Schnelligkeitsausdauer
Material	<ul style="list-style-type: none"> Fünf 30-cm hohe Pylonen / Markierungskegel (oder Medizinbälle), Maßband, Kreppbandrolle, Stoppuhr, Blickrichtungsmarkierung („Smiley“)
vor dem Test / Aufbau	<ul style="list-style-type: none"> Die Pylonen werden auf die Eckpunkte sowie auf den Mittelpunkt eines Quadrates mit 9 m Seitenlänge gelegt (= Maße einer Volleyball-Spielfeldhälfte). → Markierung der Positionen falls Pylonen verrutschen Links neben dem Mittelpunkt-Ball wird eine Startlinie markiert. Als Blickrichtungsorientierung wird ein Gegenstand (z. B. hochkant gestelltes Kastenteil) hinter der ersten Pylone aufgestellt (→ „Smiley“). Nach einem gemeinsamen Probelauf ohne Zeitwertung in Kleingruppen (max. 5 Personen) werden zwei Wertungsversuche durchgeführt (nicht direkt nacheinander!).
Messwertaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> Zeitdauer auf 1/10 Sekunde genau (z. B. 24,9 sec.) Der Bestwert aus den zwei Wertungsversuchen wird notiert.
Durchführung  <ul style="list-style-type: none"> 1 = vorwärts laufen 2 = rückwärts laufen 3 = Sidesteps rechts 4 = Sidesteps links 5 = rückwärts laufen 6 = vorwärts laufen 7 = Sidesteps links 8 = Sidesteps rechts 	Anweisung: „Versuche, die vier Ecken des Sterns nach vorgegebene Laufwegen und -formen so schnell wie möglich abzulaufen!“ <ul style="list-style-type: none"> Start links neben der Mittel-Pylone, die die Finger der rechten Hand berühren (s. Abb.) Die Testperson startet selbstständig (≈ Antippen der Pylone) ohne externes Signal. Die Pylonen werden entsprechend den vorgegebenen Laufwegen und -formen (s. Abb.) abgelauten und dabei jeweils immer mit einer Hand berührt.
Testabbruch / ungültiger Versuch	<ul style="list-style-type: none"> Fehlerhafte Bewegungsausführung (z. B. Kreuzschritte statt Side-Steps, Änderung der Blickrichtung) Keine Berührung einer oder mehrerer Pylonen Der Lauf wird in einer falschen Reihenfolge absolviert.
Hinweis	<ul style="list-style-type: none"> Den SuS die Side-Steps vorher genau erläutern („Nachstellschritte seitwärts“). Nassen Lappen zum Befeuchten der Schuhsohlen bereitlegen (Rutschschutz).