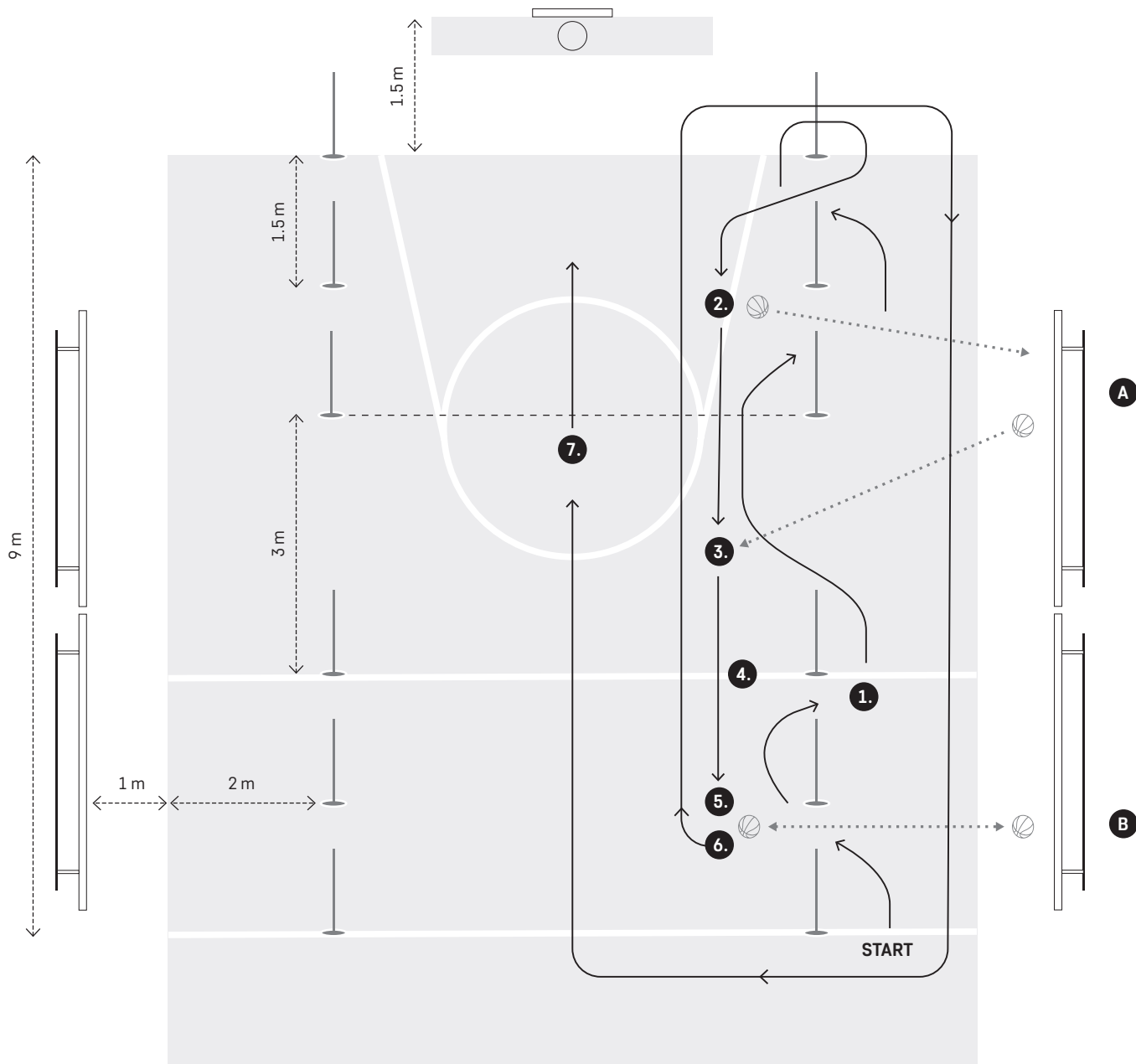


**HALLENSKIZZE: Parcours**

Material: 12 Malstäbe, 4 Langbänke, 1 Matte 40cm, 1 Unihockeytor, Ball- und Stockmaterial



1. Slalomdribbling um die Malstäbe
2. Doppelpass mit Langbank (FB/UH) oder Zuspieler/in A (HB/BB)
3. Lauf ohne Ball und Ballannahme zwischen Malstäben
4. Dribbling entlang der Malstäbe
5. Doppelpass mit Langbank (FB/UH) oder Zuspieler/in B (HB/BB)
6. Ballannahme, Dribbling um die ganze Malstabreihe und Anlauf zum Torabschluss
7. Torschuss (FB/UH) oder Torwurf (HB).

Der Schuss/Wurf muss spätestens vor dem drittletzten Malstab erfolgen.

Der Korbwurf (BB) wird innerhalb des Trapezes absolviert.

**Durchführung: «Parcours»**

Die Lernenden absolvieren die beiden Parcours (linke und rechte Seite) in der jeweiligen Sportart. Die Zeit wird für jede Seite separat genommen. Für die Wertung werden die Laufzeiten der beiden Seiten zusammengezählt.

Die Zeit wird gestoppt, sobald sich der Ball entweder im Tor befindet oder bei Verfehlen des Tores die seitlich verlängerte Torlinie passiert hat. Im Basketball wird die Zeit gestoppt, sobald der Ball nach dem Korbwurf wieder mit beiden Händen gefangen ist. Ein Lauf ist korrekt absolviert, wenn sowohl der Laufweg als auch der Ballweg wie beschrieben eingehalten wird. Bei einem Fehler im Lauf- oder Ballweg muss an die Stelle des aufgetretenen Fehlers zurückgegangen werden, bevor der Lauf in korrekter Weise weiter absolviert wird. Jeder begonnene Lauf kann also unabhängig der Anzahl Ballverluste oder Laufwegfehler zu Ende gebracht werden.

**Wertung:** Für die Wertung werden die Laufzeiten der beiden Seiten zusammengezählt. Zudem erhalten die Lernenden für jeden erfolgreichen Torabschluss/Korbwurf einen Bonus. Der Bonus beträgt 1 Sekunde Zeitgutschrift (FB/HB/UH) oder 2 Sekunden Zeitgutschrift (BB) auf den absolvierten Lauf. Die Bonus-Sekunden werden der Gesamtzeit für beide Läufe abgezogen.

**Beispiel für einen Test im Fussball:**

Laufzeit rechts:

23 Sekunden, Treffer ist erfolgt (= Bonus 1 Sekunde)

Laufzeit links:

25 Sekunden, kein Treffer (= kein Bonus)

Gesamtzeit:

48 Sekunden – Bonus 1 Sekunde = 47 Sekunden

Aus der Bewertungstabelle kann schliesslich die Note für die erreichte Gesamtzeit herausgelesen werden.

**Hinweise:**

- Der Test ist so ausgelegt, dass er in jeder Einfachturnhalle durchführbar ist. In einer ganz kleinen Turnhalle kann es vorkommen, dass die angegebenen Distanzen den Platzverhältnissen angepasst werden müssen.
- Die Lernenden sollten in einem Test die Möglichkeit erhalten, für jeden Lauf mindestens 2 Versuche zur Verfügung zu haben.
- Die Zuspieler/innen für die Tests sollen von den Lernenden selbst ausgewählt werden können.
- Die Wahl der Art des Balles im FB, Fussball oder Futsal, soll den Lernenden überlassen werden.
- Bei allen Tests sollen nach Möglichkeit die für die jeweilige Sportart geltenden Regeln beachtet werden (z.B. Schritregel, Doppelfangregel, etc.)
- Für eine fixere Positionierung der Langbänke empfiehlt es sich, Gymnastikmatten als Unterlage bei den Fussenden der Bänke zu installieren.