



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **Erlernen von unterschiedlichen Tempostufen**
 - 1. Gang: Traben
 - 2. Gang: Schnell laufen
 - 3. Gang: Sprinten
- **Aufrechtere Körperhaltung, Blick geradeaus**
- **Diagonaler Arm-Fuß-Einsatz**
- **Fußaufsatz auf dem Vorfuß/Mittelfuß**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Erlernen von Zeiteinschätzungen**
- **Zeitintervalle erlaufen**
- **Ruhige Oberkörperhaltung**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Streckenabschnitte kennenlernen**
 - Tempo und Zeit variieren und Streckenlänge erkennen
- **Streckenabschnitt bewusst einteilen**
 - Bewusste Tempoeinteilung für eine bestimmte Strecke