

Beschreibung Levellauf

Ablauf:

- Der Lauf ist ein Pendellauf zwischen zwei Linien, die exakt 20 Meter entfernt sind.
- Mit Ertönen des ersten „anderen“ Tones zu Beginn der Kassette startet der Lauf.
- Die Läufer müssen exakt zum nächsten „Piepton“ mit einem Fuß die jeweilige Linie berühren.
- Als Ankündigung des nächsten Pieptones kommt unmittelbar davor jeweils ein Rauschen (Ostseewelle).
- Der Lauf geht ohne Pause (also auch **nicht** bei den Ansagen „Start to Level...“ an der Linie verharren) bis zu dem Zeitpunkt weiter, an dem der Schüler es nicht mehr schafft, die Linie zeitgleich mit dem Piepton zu berühren.
- Die vorliegende Kassette geht „nur“ bis zum Level 16. (Wir haben es aber noch nicht erlebt, das ein Schüler weiter als bis in den 14. Level kommt!)

Bewertung:

- Wir geben dem Schüler eine Verwarnung, wenn er die Linie nicht mehr zum Ton erreichen sollte.
- Beim zweiten „Fehler“ muss er ausscheiden.
- Zensuren gibt es entweder nach der Bewertungsrichtlinie (liegt bei) eines gymnasialen Kollegen oder nach unserer Variante - an Hand der drei besten Leistungen eines Jahrganges wird der Mittelwert gebildet und dann nach schulinternen Richtlinien abgestuft und bewertet.

Hilfestellung:

- Die ebenfalls beiliegende Aufstellung der jeweils gelaufenen Meter pro Level ist zum Kopieren und zum Eintragen der Namen bzw. (bei Wettkämpfen) der Startnummern gedacht.
- Wir arbeiten bei einer Linienbreite von ca. eines Volleyballfeldes mit max. 20 Schülern.
- Unbedingt beim Laufen verhindern, dass Schüler schon vor dem Ton „umlenken“. Zur Not müssen sie an der Linie auf den Ton warten.
- Bei Wettkämpfen bzw. Leistungskontrollläufen sollte man von ca. 15 Minuten Dauer ausgehen.