

## Linienlauf 9 – 3 – 6 – 3 – 9

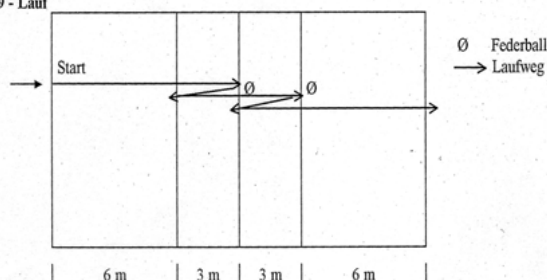
### Leistungsabnahme Schnelligkeit

Durchführung: Die Federbälle werden auf der Mittellinie und der dem Start gegenüberliegenden Angriffslinie des Volleyballfeldes ausgelegt.

Von der Grundlinie des Volleyballfeldes auf Kommando folgende Laufstrecke:  
9 m vorwärts bis zur Mittellinie, Aufnehmen des Federballs;  
3 m rückwärts bis zur Angriffslinie, Ablegen des Federballs;  
6 m vorwärts bis zur gegenüberliegenden Angriffslinie, Aufnehmen des Federballs;  
3 m rückwärts bis zur Mittellinie, Ablegen des Federballs;  
9 m vorwärts bis zur gegenüberliegenden Grundlinie, Zieldurchlauf.

Wertung: 2 Wertungsversuche. Gewertet wird der schnellere Lauf.

Linienlauf im Volleyballfeld nach Zeit  
als 9-3-6-3-9 - Lauf



#### Mädchen

Note		Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Kl. 11, 12
	Zeit in Sekunden							
1+		9,0	8,9	8,8	8,8	8,7	8,7	8,6
1		9,2	9,1	9,0	9,0	8,9	8,9	8,8
1-		9,5	9,4	9,3	9,3	9,2	9,2	9,1
2+		10,7	9,6	9,5	9,5	9,4	9,4	9,3
2		10,0	9,9	9,8	9,8	9,7	9,7	9,6
2-		10,3	10,2	10,1	10,1	10,0	10,0	9,9
3+		10,5	10,4	10,3	10,3	10,2	10,2	10,1
3		10,8	10,7	10,6	10,6	10,5	10,5	10,4
3-		11,0	10,0	10,9	10,9	10,8	10,8	10,6
4+		11,2	11,1	11,0	11,0	10,9	10,9	10,7
4		11,4	11,3	11,1	11,1	11,0	11,0	10,9
4-		11,6	11,5	11,3	11,3	11,2	11,2	11,0
5+		11,8	11,7	11,5	11,5	11,3	11,3	11,2
5		12,0	11,8	11,7	11,7	11,5	11,5	11,3
5-		12,2	12,0	11,8	11,8	11,6	11,6	11,4

Leistungsanforderungen im Fach Sport  
**Bereich Fitness, Leichtathletik**



Jungen

	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Kl. 11, 12	
	Zeit in Sekunden							
Note	1+	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
	1	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	1-	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	2+	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,3
	2	9,7	9,5	9,3	9,0	8,9	8,6	8,5
	2-	10,0	9,8	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7
	3+	10,2	10,0	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9
	3	10,5	10,2	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1
	3-	10,8	10,5	10,2	9,9	9,7	9,5	9,3
	4+	10,9	10,6	10,3	10,1	9,8	9,6	9,5
	4	11,1	10,8	10,5	10,3	10,0	9,8	9,7
	4-	11,3	11,0	10,7	10,5	10,2	10,0	9,9
	5+	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0
	5	11,6	11,3	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
	5-	11,8	11,5	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4