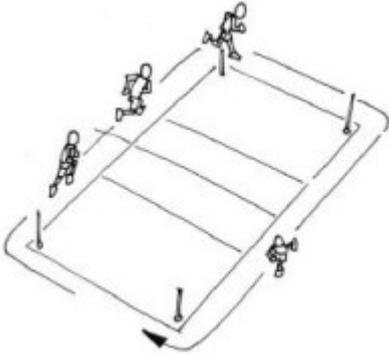


Ausdauerbelastung: 8-Minuten-Lauf (Niveaus ABC)

Die Schülerinnen und Schüler können für diesen Test während acht Minuten sich laufend fortbewegen ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen.



Die Schülerinnen und Schüler umlaufen das Volleyballfeld in 8 Minuten möglichst oft. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen zu max. zehn Versuchspersonen. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben.

Nach Ablauf der acht Minuten bleibt jede Versuchsperson an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden.

[Ausdauerbelastung: 8 Minuten-Lauf \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Ausdauerbelastung: 8 Minuten-Lauf \(Niveaus ABC\): Beurteilungsbogen](#) (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO