

Schnelligkeit: 4 x 9 Meter Pendellauf (Niveaus ABC)

Die Lernenden erreichen im Schnelligkeitstest mindestens eine durchschnittliche Leistung: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Nach dem Startkommando «Achtung – Fertig – Los» legen die Lernenden die Pendel-Laufstrecke von 4 x 9 Meter in möglichst kurzer Zeit zurück. Sobald sie mit einem Fuss die 9-Meter-Linie berührt haben, darf gewendet werden.

Für die Bewertung gilt der beste von maximal drei Versuchen.



[4 x 9 Meter Pendellauf \(Niveaus ABC\)\(pdf\)](#)

[4 x 9 Meter Pendellauf \(Niveaus ABC\): 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