

Ausdauer: Biken (Niveau B)

Wie weit kommen die Lernenden auf dem Bike während 30 Minuten ohne Unterbruch? Das prüft die Lehrperson bei diesem Test.

Während 30 Minuten müssen die Lernenden eine möglichst weite Strecke ohne Pause auf dem Bike zurücklegen. Sie sollen mindestens über eine befriedigende Ausdauerleistungsfähigkeit für ihre Alterskategorie verfügen.



[Biken \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Biken \(Niveau B\): 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