

## Ausdauer: Inline-Skating (Niveaus ABC)

Bei diesem Test versuchen die Schülerinnen und Schüler auf den Inline-Skates eine möglichst weite Strecke in der vorgegebenen Zeit zurückzulegen.



Sie müssen sich in 20 Minuten die Kräfte so einteilen, dass sie die ganze Zeit über fahren können und möglichst weit kommen.

Organisation: Die Hälfte der Klasse fungiert als Rundenzähler für die Testpersonen, danach werden die Rollen getauscht. Auf einer Rundstrecke müssen 100m-Abschnitte abgemessen werden.

[Inline-Skating \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Inline-Skating \(Niveaus ABC\): 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.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**