

Ausdauer: Inline-Skating-Ausdauertraining (Niveau C)

Können die Lernenden einen Trainingsplan erstellen und umsetzen, um die Ausdauerleistung im Inline-Skating zu verbessern? Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Durch ein gezieltes Ausdauertraining sollte es möglich sein, die Leistung im Inline-Skaten zu steigern. Die Lernenden erstellen einen Trainingsplan, um ihre Ausdauerleistung durch ein dreimonatiges Trainingsprogramm zu verbessern.

Die Leistungssteigerung wird anhand eines Re-Test Inline-Skating (Niveau B) festgehalten.

[Inline-Skating-Ausdauertraining \(Niveau C\) \(pdf\)](#)

[Inline-Skating-Ausdauertraining \(Niveau C\): 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