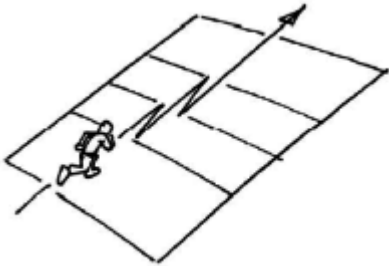


Schnelligkeit: Zonenlauf (Niveaus ABC)

Die Zonenlaufstrecke in einem Volleyballfeld in möglichst kurzer Zeit zurücklegen: Das ist das Ziel bei diesem Test.



Nach dem Startsignal «Achtung-Fertig-Los» laufen die Lernenden so schnell wie möglich zur Volleyballmitellinie, danach zurück zur 3m-Linie, wieder vorwärts zur gegenüberliegenden 3m-Linie, zurück zur Mittellinie und danach über die gegenüberliegenden Grundlinie des Volleyballfeldes.

Sobald die Linie mit dem Fuss berührt ist, dürfen die Lernenden wenden.

[Zonenlauf \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Zonenlauf \(Niveaus ABC\): 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