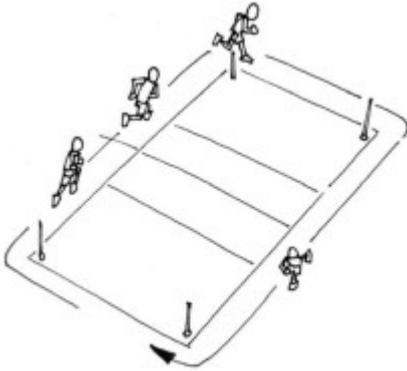


Ausdauerleistungsfähigkeit – 4.- 6. Schuljahr: 6-Minuten-Lauf (Niveaus ABC)

Die Schülerinnen und Schüler können sechs Minuten laufen ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Schülerinnen und Schüler umlaufen das Volleyballfeld in sechs Minuten möglichst oft. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen zu max. zehn Versuchspersonen. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben.

Nach Ablauf der sechs Minuten bleibt jede Versuchsperson an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden.

[Ausdauerleistungsfähigkeit: 6-Minuten-Lauf \(Niveaus ABC\)](#)(pdf)

[Ausdauerleistungsfähigkeit: 6-Minuten-Lauf \(Niveaus ABC\): 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