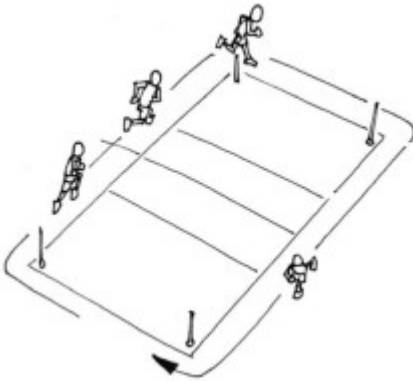


# Ausdauerleistungsfähigkeit – 4.- 6. Schuljahr: 12-Minuten-Lauf (Niveaus ABC)

Die Schülerinnen und Schüler legen in diesem Test innerhalb von 12 Minuten eine möglichst weite Strecke zurück.



Das Ziel bei diesem Test ist es, in 12 Minuten möglichst weit zu laufen. Die Lehrperson zählt die letzten fünf Sekunden rückwärts und auf eins bleiben die Schülerinnen und Schüler sofort stehen. Die Partner zählen die Anzahl Runden und machen für jede Runde einen Strich auf dem Kontrollblatt.

[Ausdauerleistungsfähigkeit: 12-Minuten-Lauf \(Niveaus ABC\)\(pdf\)](#)

[Ausdauerleistungsfähigkeit: 12-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**