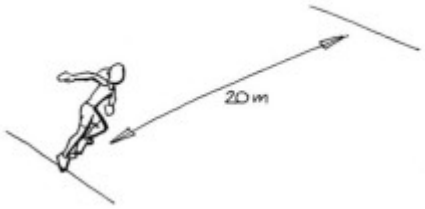
Ausdauerleistungsfähigkeit - 4.- 6. Schuljahr: Levellauf (Niveaus ABC)

Die Schülerinnen und Schüler müssen für diesen Test zwischen zwei Linien im Abstand von 20 Metern nach vorgegebenem Tempo hin und her laufen können ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen.



Die Schülerinnen und Schüler laufen zwischen zwei Linien im Abstand von 20 Metern nach vorgegebenem Tempo hin und her. Das Anfangstempo beträgt 8 km/h (siehe **Audiodatei**) und wird jede Minute erhöht. Auf ein akustisches Signal aus der Musikanlage muss an der Linie gewendet werden. Gemessen wird die Anzahl der gelaufenen Geschwindigkeitsstufen.

Erreicht ein Schüler bzw. eine Schülerin aufeinander folgend zweimal die Linie nicht zum Zeitpunkt des Signals (mehr als fünf Meter Rückstand), ist der Test abgeschlossen. Die Nummer der Stufe, auf der die Schülerin bzw. der Schüler den Test abbricht, wird aufgeschrieben.

Ausdauerleistungsfähigkeit: Levellauf (Niveaus ABC) (pdf)

Ausdauerleistungsfähigkeit: Levellauf (Niveaus ABC): Beurteilungsbogen (xls)

Audiodatei und weitere Informationen zum Levellauf

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