

Ausdauer – 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule: 12-Minutenlauf (Niveau B)

Die Lehrperson prüft bei diesem Test, welche Strecke die Lernenden bei einem 12-Minutenlauf zurücklegen.



Die Lernenden müssen während 12 Minuten so weit wie möglich laufen. Sie versuchen das Tempo so zu finden, damit sie keine Pause einlegen müssen.

[12-Minutenlauf \(Niveau B\)](#) (pdf)

[12-Minutenlauf \(Niveau B\): 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