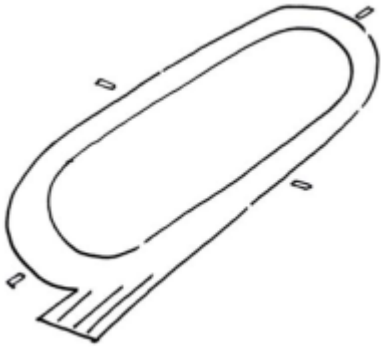


# Ausdauer – 7. – 9. Schuljahr: 12 Minuten-Lauf (Niveaus ABC)

Mit diesem Test prüft die Lehrperson, ob die Schülerinnen und Schüler über einen längeren Zeitraum mit erhöhtem Puls joggen können.



Auf einer 400m oder 300m Rundbahn oder auf einer genau vermessenen, flachen Strecke im Gelände 12 Minuten ohne Unterbruch laufen.

Die Lehrperson unterscheidet zwischen einer genügenden, guten und ausgezeichneten Laufleistung.

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

[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**