

Ausdauer – 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule: 8-Minutenlauf (Niveau A)

Die Lernenden laufen bei diesem Test während acht Minuten, ohne eine Pause zu machen.



Der Lernende joggt ohne Pause während acht Minuten. Er muss dabei ständig laufend in Bewegung bleiben, damit der Versuch als erfolgreich bewertet werden kann.

[8-Minutenlauf \(Niveau A\)](#) (pdf)

[8-Minutenlauf \(Niveau A\): 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