

Schnelligkeit – 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule: 100m-Lauf (Niveaus ABC)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test, wie schnell die Lernenden die 100m-Strecke zurücklegen können.



Die Lernenden legen nach dem Startsignal «Achtung-Fertig-Los» die 100m-Strecke in möglichst kurzer Zeit zurück. Nach nur einem Versuch erreichen die Lernenden mindestens eine durchschnittliche Leistung.

[100m-Lauf \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[100m-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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO