

Ausdauerbelastung - 1. - 2. Schuljahr: Hindernislauf (Niveau B)

Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich in diesem Test über mehrere Minuten fort ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen. Dabei legen sie eine mittlere Strecke zurück oder lösen eine Zusatzaufgabe.



Die Schülerinnen und Schüler laufen ohne Unterbruch während 8 Minuten auf einer Laufstrecke oder einem abgegrenzten Gebiet mit Hindernissen. Die zurückgelegte Laufstrecke spielt keine Rolle.

Idealerweise weist das Gelände natürliche Hindernisse wie Äste und herumliegende Baumstämme auf, ist überschaubar und flach.

[Ausdauerbelastung: Hindernislauf \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Ausdauerbelastung: Hindernislauf \(Niveau B\): 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