

Schnell laufen – 4. Schuljahr: 20-Meter-Lauf (Niveaus ABC)

Die Schülerinnen und Schüler können sich über eine kurze Zeit in guter Bewegungsqualität maximal schnell fortbewegen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Schülerinnen und Schüler laufen möglichst schnell eine Strecke von 20 Metern. Das Startkommando lautet: «Auf die Plätze – Fertig – Los». Gestartet wird aus dem Hochstart (stehende Startposition mit einem Bein vorne).

Jede Testperson hat zwei Läufe. Die beiden Läufe werden mit einer kurzen Pause dazwischen nacheinander absolviert.

[Schnell Laufen: 20-Meter-Lauf \(Niveaus ABC\)](#)(pdf)

[Schnell Laufen: 20-Meter-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