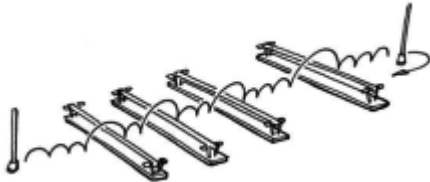


# Schnell laufen – 4. Schuljahr: Langbänke überlaufen (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler können die Beine beim Überlaufen der Langbänke schnell und rhythmisch einsetzen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Schülerinnen und Schüler überlaufen vier Langbänke mit ein, zwei und drei Schritten dazwischen (hin und zurück). Die Langbänke sind in einem Abstand von ca. 2.5m, 3.5m und 5.5m und ihrer Schmalseite nach oben aufgestellt. Anlauf und Umkehrpunkt befinden sich je 5m von den Langbänken entfernt und sind mit einem Malstab markiert.

Die Abstände können dem Leistungsstand und der Körpergrösse der Schülerinnen und Schüler angepasst werden, z.B. durch schräges Anordnen der Langbänke (innen kleine und aussen grosse Abstände).

[Schnell Laufen: Langbänke überlaufen \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Schnell Laufen: Langbänke überlaufen \(Niveau A\): 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.

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**