

# Schnell laufen – 7. – 9. Schuljahr: 20m-Sprint (Niveaus ABC)

Bei diesem Test prüft die Lehrperson, ob die sich Schülerinnen und Schüler über kurze Zeit in guter Bewegungsqualität maximal schnell bewegen können.



Die Schülerin sprintet 20 Meter auf einer genau abgemessenen, flachen Strecke (möglichst auf den Fussballen). Jede Testperson hat zwei Läufe.

Die beiden Läufe werden mit einer Pause dazwischen absolviert (vollständige Erholung). Die Testleitung steht bei der Ziellinie, gibt das Startzeichen und stoppt die Laufzeit.

[20m-Sprint \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[20m-Sprint \(Niveaus ABC\): 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**