

# Trainingsplanung - 10. - 12. Schuljahr Gymnasium: Ausdauertraining (Niveau C)

Bei diesem Test erstellen die Schüler/innen selbstständig ein zwölfwöchiges Trainingsprogramm, führen es durch und setzen somit die Kenntnisse aus der Trainingslehre in die Praxis um.



Die Schüler/innen erstellen einen Trainingsplan, um ihre Ausdauerleistung durch ein dreimonatiges Trainingsprogramm zu verbessern. Die Leistungssteigerung wird anhand eines Re-Tests festgestellt.

[Ausdauertraining \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Ausdauertraining \(Niveau C\): 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**