

Schnell laufen – 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule: Sprint (Niveaus ABC)

Die Lernenden können sich über kurze Zeit in guter Bewegungsqualität maximal schnell bewegen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Lernenden sprinten mit maximaler Geschwindigkeit 50 Meter auf einer genau abgemessenen flachen Strecke. Dabei überprüft die Lehrperson die Bewegungsqualität beim Sprint sowie die Zeit. Um den Test auf Niveau C zu bestehen, müssen die Lernenden den Startblock selber richtig einstellen und daraus starten können.

[Schnell laufen: Sprint \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Schnell laufen: 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO