

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

Die Lernenden sprinten mit maximaler Geschwindigkeit 100 Meter auf einer genau abgemessenen flachen Strecke: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Lernenden laufen einen 100-Meter-Sprint auf Zeit aus den Startblöcken. Dabei müssen die im jeweiligen Anforderungsniveau angezeigten Laufzeiten erreicht werden, damit der Test erfüllt wird. Die Lernenden haben je einen Versuch.

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

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

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