

# Leichtathletik – Tests: Laufe dein Alter

Die Grundlagenausdauer wird auf jeder Stufe verlangt – und damit es nicht so langweilig wird, laufen die Jugendlichen am besten in der ganzen Gruppe.



Der Ausdauer test ist neben den Bewegungstests bei den Niveaus 1 bis 5 eine Zusatzbedingung für das Bestehen des Tests.

Für die ersten 3 Niveaus besteht der Test lediglich in der Fähigkeit, das entsprechende Alter in Minuten ohne Unterbruch laufen zu können (maximal 12 Minuten). Für Niveau 4 und 5 wird eine genügende Leistung im 12-Minuten-Lauf verlangt.

Mit Vorteil wird diese Zusatzaufgabe gemeinsam in der Gruppe absolviert und als Abschluss der Tests durchgeführt.

Selbstverständlich soll auch dieser Teil entsprechend vorbereitet und als wichtiger Bestandteil der Leistungsfähigkeit in den Unterricht und ins Training integriert werden (z. B. als ausgedehntes Einlaufen/ Auslaufen, gemütlicher Dauerlauf, Laufspiele usw.).

| Niveau 4 und 5  |            |          |        |          |
|-----------------|------------|----------|--------|----------|
| 12-Minuten-Lauf |            |          |        |          |
|                 | ungenügend | genügend | gut    | sehr gut |
| Mädchen         | <1800 m    | 1800 m   | 2200 m | 2800 m   |
| Knaben          | <2000 m    | 2000 m   | 2400 m | 3000 m   |

Quelle: Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik, Bruno Kunz, J+S Experte Leichtathletik,

## Chef-Experte Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**