



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauer
Kompetenz	Grundlagen des Ausdauertrainings anwenden können
Niveau A	Ich kann mich über längere Zeit bewegen.



8-Minutenlauf

Aufgabe und Durchführung	Die bzw. der Lernende kann sich 8 Min. lang ohne Pause laufend fortbewegen.								
Bewertung/ Anforderung	Um den Test zu erfüllen, muss während der 8 Min. pausenlos gerannt werden.								
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Es werden während des Laufens keine Pausen gemacht. 								
Anweisung für die Lernenden	«Joggt ohne Pause während 8 Min. Ihr müsst dabei ständig laufend in Bewegung bleiben, damit der Versuch als erfolgreich bewertet werden kann.»								
Aufbau	In der Halle ist das Laufen einer Acht möglich (Hütchen in den Ecken des Volleyballfeldes). Beim Laufen im Freien ist es notwendig, dass die Laufstrecke von der Lehrperson ganz einsehbar ist.								
Material	Stoppuhr, in der Halle evtl. vier Hütchen								
Quelle	ESK Eidg. Sportkommission. (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 6, Broschüre 2</i> . Bern. S.4.								
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>8 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>In der Halle oder im Freien durchführbar. Bei der Durchführung im Freien muss die Laufstrecke zwingend von der Lehrperson einsehbar sein. Beim Achterlauf in der Halle ist es möglich, die Klasse zu halbieren. Die eine Hälfte rennt, die andere zählt die Anzahl gelaufener Runden. Dies kann zusätzlichen Anreiz für eine qualitativ bessere Laufleistung der ausdauerstarken Lernenden bieten.</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>Gemeinsamer Start der ganzen Klasse (ausser bei der Achterlauf-Variante mit Rundenzählen)</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>Ausdauerstarke Lernende sind beim freien Lauf wenig gefordert. Lehrperson muss Übersicht behalten können beim Laufen im Freien.</td> </tr> </table>	Zeit	8 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen	Organisation	In der Halle oder im Freien durchführbar. Bei der Durchführung im Freien muss die Laufstrecke zwingend von der Lehrperson einsehbar sein. Beim Achterlauf in der Halle ist es möglich, die Klasse zu halbieren. Die eine Hälfte rennt, die andere zählt die Anzahl gelaufener Runden. Dies kann zusätzlichen Anreiz für eine qualitativ bessere Laufleistung der ausdauerstarken Lernenden bieten.	Testpersonen	Gemeinsamer Start der ganzen Klasse (ausser bei der Achterlauf-Variante mit Rundenzählen)	Probleme	Ausdauerstarke Lernende sind beim freien Lauf wenig gefordert. Lehrperson muss Übersicht behalten können beim Laufen im Freien.
Zeit	8 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen								
Organisation	In der Halle oder im Freien durchführbar. Bei der Durchführung im Freien muss die Laufstrecke zwingend von der Lehrperson einsehbar sein. Beim Achterlauf in der Halle ist es möglich, die Klasse zu halbieren. Die eine Hälfte rennt, die andere zählt die Anzahl gelaufener Runden. Dies kann zusätzlichen Anreiz für eine qualitativ bessere Laufleistung der ausdauerstarken Lernenden bieten.								
Testpersonen	Gemeinsamer Start der ganzen Klasse (ausser bei der Achterlauf-Variante mit Rundenzählen)								
Probleme	Ausdauerstarke Lernende sind beim freien Lauf wenig gefordert. Lehrperson muss Übersicht behalten können beim Laufen im Freien.								