



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.



## Biken (A)

### Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende kann 25 Min. lang im Gelände biken.

### Bewertung/ Anforderung

Um den Test zu erfüllen muss sich die/der Lernende ohne Unterbruch 25 Min. lange im Gelände biken.

### Beobachtungspunkte

- Es werden während des Fahrens keine Pausen gemacht.

### Anweisung für die Lernenden

«Fahren Sie ohne Pause während 25 Min., damit der Versuch als erfolgreich bewertet werden kann.»

### Aufbau

-

### Material

Stoppuhr, Streckenmarkierungen

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 25 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen

Organisation -

Testpersonen Gemeinsamer Start der ganzen Klasse.

Probleme Ausdauerstarke Lernende sind beim freien Fahren wenig gefordert.  
Die Lehrperson muss Übersicht behalten können beim Fahren im Freien.  
Die Fahrstrecke muss von der Lehrperson ganz einsehbar sein.