



|               |  |
|---------------|--|
| Stufe         | 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule   |
| Dimension     | Sachkompetenz  |
| Teildimension | Ausdauer   |
| Kompetenz     | Grundlagen des Ausdauertrainings anwenden können   |
| Niveau B      | Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) befriedigende Ausdauerleistungsfähigkeit. |

## Inline-Skating (B)

|   |  |      |   |              |   |              |   |          |   |
|---|--|------|---|--------------|---|--------------|---|----------|---|
| <b>Aufgabe und Durchführung</b>                 | Der/die Lernende versucht in 20 Min. eine möglichst weite Strecke zurückzulegen.   |      |   |              |   |              |   |          |   |
| <b>Bewertung/ Anforderung</b>                   | Die Lernenden erreichen mind. „befriedigend“ in ihrer Alterskategorie.<br>Die Fahrt muss ohne Pause absolviert werden.   |      |   |              |   |              |   |          |   |
| <b>Beobachtungspunkte</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wird ohne Pause gefahren.</li> <li>• Die/der Lernende erreicht mind. eine „befriedigende“ Bewertung.</li> </ul>  |      |   |              |   |              |   |          |   |
| <b>Anweisung für die Lernenden</b>              | «Versuchen Sie in 20 Min. möglichst weit zu fahren, ohne eine Pause einzulegen.»   |      |   |              |   |              |   |          |   |
| <b>Aufbau</b>                                   | Eine Fahrstrecke muss vorher ausgemessen werden. Die Strecke darf nicht zu viele Steigungen enthalten. Am besten wählen sie eine Strecke mit 2 Wendepunkten, damit die Übersicht gewährleistet ist.  |      |   |              |   |              |   |          |   |
| <b>Material</b>                                 | Stoppuhr, 2 Markierungen   |      |   |              |   |              |   |          |   |
| <b>Quelle</b>                                   | -  |      |   |              |   |              |   |          |   |
| <b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b> | <table> <tr> <td>Zeit</td> <td>20 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Die Hälfte der Klasse fungiert als Rundenzähler für die Testpersonen, danach werden die Rollen getauscht. Auf einer Rundstrecke müssen 100m-Abschnitte abgemessen werden.</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>Jeweils die Hälfte einer Klasse pro Durchgang</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>Ein sinnvoller Aufbau der Ausdauerfähigkeit ist notwendig, damit der Test von den Lernenden nicht zu negativ erlebt wird.</td> </tr> </table> | Zeit | 20 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen | Organisation | Die Hälfte der Klasse fungiert als Rundenzähler für die Testpersonen, danach werden die Rollen getauscht. Auf einer Rundstrecke müssen 100m-Abschnitte abgemessen werden. | Testpersonen | Jeweils die Hälfte einer Klasse pro Durchgang | Probleme | Ein sinnvoller Aufbau der Ausdauerfähigkeit ist notwendig, damit der Test von den Lernenden nicht zu negativ erlebt wird. |
| Zeit  | 20 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen  |      |   |              |   |              |   |          |   |
| Organisation                                    | Die Hälfte der Klasse fungiert als Rundenzähler für die Testpersonen, danach werden die Rollen getauscht. Auf einer Rundstrecke müssen 100m-Abschnitte abgemessen werden.  |      |   |              |   |              |   |          |   |
| Testpersonen                                    | Jeweils die Hälfte einer Klasse pro Durchgang  |      |   |              |   |              |   |          |   |
| Probleme  | Ein sinnvoller Aufbau der Ausdauerfähigkeit ist notwendig, damit der Test von den Lernenden nicht zu negativ erlebt wird.  |      |   |              |   |              |   |          |   |

Anhang 1: Bewertungsskala zu Inline-Skating (B)

| <b>Jungen</b>  | <b>15 J.</b> | <b>16 J.</b> | <b>17 J.</b> | <b>18 - 22 J.</b> |
|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|
| ausgezeichnet  | 10.0 km      | 10.2 km      | 10.4 km      | 10.6 km           |
| sehr gut       | 9.2 km       | 9.4 km       | 9.6 km       | 9.8 km            |
| gut            | 7.6 km       | 7.8 km       | 8.0 km       | 8.2 km            |
| befriedigend   | 6.0 km       | 6.2 km       | 6.4 km       | 6.6 km            |
| ausreichend    | 4.8 km       | 5.0 km       | 5.2 km       | 5.4 km            |
| mangelhaft     | 3.6 km       | 3.8 km       | 4.0 km       | 4.2 km            |
| <b>Mädchen</b> | <b>15 J.</b> | <b>16 J.</b> | <b>17 J.</b> | <b>18 - 22 J.</b> |
| ausgezeichnet  | 8.8 km       | 9.0 km       | 9.2 km       | 9.4 km            |
| sehr gut       | 8.0 km       | 8.2 km       | 8.4 km       | 8.6 km            |
| gut            | 6.4 km       | 6.6 km       | 6.8 km       | 7.0 km            |
| befriedigend   | 4.8 km       | 5.0 km       | 5.2 km       | 5.4 km            |
| ausreichend    | 3.6 km       | 3.8 km       | 4.0 km       | 4.2 km            |
| mangelhaft     | 2.4 km       | 2.6 km       | 2.8 km       | 3.0 km            |