



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.



## Biken (B)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Der/die Lernende versucht in 30 Min. eine möglichst weite Strecke zurückzulegen.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Die Lernenden erreichen mind. „befriedigend“ in ihrer Alterskategorie. 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 bzw. der Lernende erreicht mind. eine „befriedigende“ Bewertung.</li> </ul>	
<b>Anweisung für die Lernenden</b>	«Versuchen Sie in 30 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>	Zeit	30 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 gleichlange Abschnitte abgemessen werden. Falls vorhanden kann die Strecke auch mit einem Tacho mit km-Zähler gemessen werden.
	Testpersonen	Jeweils die Hälfte einer Klasse pro Testrunde
	Probleme	Ein sinnvoller Aufbau der Ausdauerfähigkeit ist notwendig, damit der Test von den Lernenden nicht zu negativ erlebt wird. Das Überholen könnte Gefahren bergen, deshalb sollen Regeln eingeführt werden.

Anhang 1: Bewertungsskala zu Biken (B)

<b>Jungen</b>	<b>15 J.</b>	<b>16 J.</b>	<b>17 J.</b>	<b>18 - 22 J.</b>
ausgezeichnet	15.0 km	15.3 km	15.6 km	15.9 km
sehr gut	13.8 km	14.1 km	14.4 km	14.7 km
gut	11.4 km	11.7 km	12.0 km	12.3 km
befriedigend	9.0 km	9.3 km	9.6 km	9.9 km
ausreichend	7.2 km	7.5 km	7.8 km	8.1 km
mangelhaft	5.4 km	5.7 km	6.0 km	6.3 km
<b>Mädchen</b>	<b>15 J.</b>	<b>16 J.</b>	<b>17 J.</b>	<b>18 - 22 J.</b>
ausgezeichnet	13.2 km	13.5 km	13.8 km	14.1 km
sehr gut	12.0 km	12.3 km	12.6 km	12.9 km
gut	9.6 km	9.9 km	10.2 km	10.5 km
befriedigend	7.2 km	7.5 km	7.8 km	8.1 km
ausreichend	5.4 km	5.7 km	6 km	6.3 km
mangelhaft	3.6 km	3.9 km	4.2 km	4.5 km