



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauer
Kompetenz	Grundlagen des Ausdauertrainings anwenden können
Niveau C	Ich wende spezifisches Wissen im Bereich Ausdauer an und verbessere gezielt meine Ausdauerfähigkeit

## Inline-Skating-Ausdauertraining

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die/Der Lernende erstellt einen Trainingsplan um ihre/seine Ausdauerleistung durch ein dreimonatiges Trainingsprogramm zu verbessern. Die Leistungssteigerung wird anhand eines Re-Tests «Inline-Skating (B)» festgestellt.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Dokumentation der Trainingsperiode durch ein Trainingstagebuch. Die Verbesserung sollte mind. 10% betragen. Bei Werten über 10 km im ersten Test von Niveau B, muss der Re-Test mind. gleich gut ausfallen.	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es liegt ein Trainingsplan bzw. ein Trainingstagebuch vor.</li> <li>• Eine Leistungssteigerung nach der Trainingsperiode ist erkennbar.</li> </ul>	
<b>Anweisung für die Lernenden</b>	«Mittels eines gezielten Ausdauertrainings sollte es möglich sein, die Leistung im Inline-Skaten um mind. 10% zu steigern. Entscheiden Sie sich für eine Ausdauersportart, bei der Sie motiviert sind, mind. 3x wöchentlich aktiv zu sein und nach einem mit mir besprochenen Plan zu trainieren. Führen Sie begleitend ein Trainingstagebuch, in welchem Sie Ihre Trainingsleistungen dokumentieren. In drei Monaten werden wir den Inline-Test dann ein zweites Mal durchführen und die Resultate vergleichen.»	
<b>Aufbau</b>	Das Training findet individuell ausserhalb des regulären Unterrichtes statt und muss vom Lernenden organisiert werden.	
<b>Material</b>	Trainingsheft (Tagebuch)	
<b>Quelle</b>	-	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	Kontinuierliches Controlling durch Lehrperson über 3 Monate 2. Inline-Skaten (B): 20 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen
	Organisation	Im Idealfall können weitere Lernende oder die ganze Klasse für das Absolvieren eines zweiten Tests gewonnen werden. Ansonsten muss der Rest der Klasse gut organisiert die Lektion selbständig abhalten.
	Testpersonen	1 Testperson
	Probleme	Je nach gewählter Ausdauersportart ist der Trainingseffekt nicht aufs Inline-Skaten übertragbar. Grosse zeitlicher Aufwand sowie hohe Sachkompetenz im Bereich Ausdauer der Lehrperson (Erstellung/Beratung eines Ausdauer-Trainingsplanes) wird vorausgesetzt.

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