qims.ch
Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht

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

Bike-Ausdauertraining

Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende erstellt einen Trainingsplan um ihre/seine Ausdauerleistung durch ein dreimonatiges Trainingsprogramm zu verbessern. Die Leistungssteigerung wird anhand eines Re-Tests «Biken (B)» festgestellt.

Bewertung/ Anforderung

Dokumentation der Trainingsperiode durch ein Trainingstagebuch. Die Verbesserung sollte mind. 10% betragen. Bei Werten über 15 km im ersten Test von Niveau B, muss der Re-Test mind. gleich gut ausfallen.

Beobachtungspunkte

- Es liegt ein Trainingsplan bzw. ein Trainingstagebuch vor.
- Eine Leistungssteigerung nach der Trainingsperiode ist erkennbar.

Anweisung für die Lernenden

«Mittels eines gezielten Ausdauertrainings sollte es möglich sein, die Leistung im Biken 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 3 Monaten werden wir den Bike-Test ein zweites Mal durchführen und die Resultate vergleichen.»

Aufbau

Das Training findet individuell ausserhalb des regulären Unterrichtes statt und muss vom Lernenden organisiert werden.

Material

Trainingsheft (Tagebuch)

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	Kontinuierliches Controlling durch Lehrperson über 3 Monate 2. Biken (B): 30 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen
Organisation	Im Idealfall können weitere Lernende oder die ganze Klasse für das Absolvieren eines zweiten Bike-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 Biken übertragbar. Grosser zeitlicher Aufwand sowie hohe Sachkompetenz im Bereich Ausdauer der Lehrperson (Erstellung/Beratung eines Ausdauer-Trainingsplanes) wird vorausgesetzt.

© Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Anhang 1: Bewertungsskala zu Biken (B)

Jungen	15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
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
Mädchen	15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
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