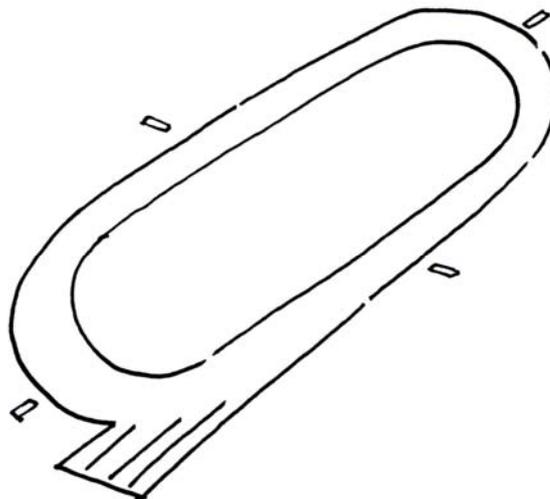




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauer
Kompetenz	Den Körper über längere Zeit belasten können
Niveau A	Ich kann mich während längerer Zeit mit erhöhtem Puls bewegen ohne die Tätigkeit abbrechen.
Niveau B	Ich kann mich während längerer Zeit ziemlich stark belasten ohne die Tätigkeit abbrechen.
Niveau C	Ich kann mich während längerer Zeit stark belasten ohne die Tätigkeit abbrechen.



12 Min.-Lauf

Aufgabe und Durchführung Auf einer 400m oder 300m Rundbahn oder auf einer genau vermessenen, flachen Strecke im Gelände 12 Min. ohne Unterbruch laufen.

Bewertung/ Anforderung

Niveau A: Es wird eine genügende Leistung erbracht.

Niveau B: Es wird eine gute Leistung erbracht.

Niveau C: Es wird eine ausgezeichnete Leistung erbracht.

Beobachtungspunkte Wertungstabelle 12 Min.-Lauf:

	genügend:	gut:	ausgezeichnet:
Mädchen	≥ 1600m	≥ 2100m	≥ 2700m
Knaben	≥ 1800m	≥ 2400m	≥ 3000m

Anweisung für die Schüler/-innen «Wir machen nun einen 12 Min. Lauf, d.h. ihr lauft 12 Min. lang auf der Rundbahn und stoppt erst, wenn ich euch dazu auffordere. Startet nicht zu schnell. Achtet beim Laufen auf eine regelmässige Atmung, konzentriert euch v.a. auf das Ausatmen. Nach 12 Minuten zählt die erreichte, überlaufene Markierung.»

Aufbau Laufstrecke mit Markierungen versehen; alle 50m wird eine Markierung aufgestellt

Material Mind. 2 Stoppuhren

Quelle Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 4, S. 13.
Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). *Sportheft Sekundarstufe 1*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 15.
Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. *Sportunterricht* 51(5), 139-147.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 1 Lektion für eine Klasse

Organisation Schüler/-innen werden in 2er-Gruppen eingeteilt; A protokolliert die Anzahl Laufrunden von B; Angabe der Laufstrecke auf 50m genau (erlaufene Markierung); Rollenwechsel. Kluge Gruppeneinteilung; Freundesgruppen vermeiden; Appell an Wichtigkeit der genauen Dokumentation. Die Lehrperson zählt bei 2-3 Gruppen mit.

Testpersonen Halbe Klasse

Probleme Statt die hinter der Läuferin/dem Läufer liegende 50m-Markierung wird die vor ihr/ihm liegende notiert