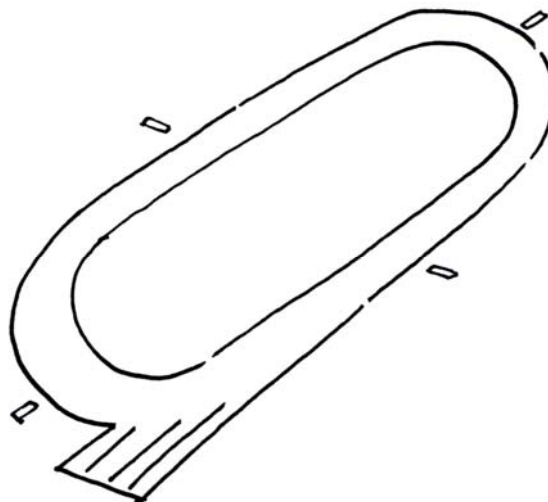




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauer
Kompetenz	Den Körper über längere Zeit belasten können
Niveau A	Ich kann mich während längerer Zeit mit erhöhtem Puls bewegen ohne die Tätigkeit abbrechen.
Niveau B	Ich kann mich während längerer Zeit ziemlich stark belasten ohne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



## 2km Lauf

### Aufgabe und Durchführung

Auf einer 400m oder 300m Rundbahn oder auf einer genau vermessenen, flachen Strecke im Gelände 2 km 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 2km Lauf:

	genügend	gut	ausgezeichnet
Mädchen	≤ 14:00 Min.	≤ 11:30 Min.	≤ 9:00 Min.
Knaben	≤ 12:00 Min.	≤ 9:30 Min.	≤ 7:30 Min.

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Wir machen nun einen 2km Lauf, d.h. ihr lauft 2km weit 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 2 km zählt die benötigte Zeit.»

### Aufbau

Laufstrecke mit markiertem Start und Ziel

### Material

Mind. 2 Stoppuhren, evtl. grosse Stoppuhr zur Selbstkontrolle durch die Schüler/-innen

### Quelle

Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T.(2006). *tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen*. Bern: Schulverlag blmv AG. S. 49.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 25 Min. für eine Klasse

Organisation Schüler/-innen werden in 2er-Gruppen eingeteilt; A protokolliert die Anzahl Laufrunden von B; Rollenwechsel. Kluge Gruppeneinteilung; Freundesgruppen vermeiden; Appell an Wichtigkeit der genauen Dokumentation. Die Lehrperson zählt bei 2-3 Gruppen mit.

Testpersonen Halbe Klasse

Probleme -