



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schnelligkeit
Kompetenz	Sich schnell bewegen können
Niveau A	Ich bewege mich schnell und erreiche in einem Schnelligkeitstest eine durchschnittliche Leistung.
Niveau B	Ich bewege mich schnell und erreiche in einem Schnelligkeitstest eine gute Leistung.
Niveau C	Ich bewege mich schnell und erreiche in einem Schnelligkeitstest eine weit überdurchschnittliche Leistung.



100m-Lauf

Aufgabe und Durchführung Die/Der Lernende legt die 100m-Strecke in möglichst kurzer Zeit zurück.

Bewertung/ Anforderung *Niveau A:*
Die/Der Lernende erzielt eine durchschnittliche Leistung:
Frauen: 15.3 - 16.0 Sek., Männer: 13.6 - 14.3 Sek.

Niveau B:
Der/Die Lernende erzielt eine gute Leistung:
Frauen: 14.1 - 15.2 Sek., Männer: 12.6 - 13.5 Sek.

Niveau C:
Der/Die Lernende erzielt eine überdurchschnittliche Leistung:
Frauen: < 14.1 Sek., Männer: < 12.6 Sek

Beobachtungspunkte

- Der Start erfolgt auf Startkommando «Achtung – Fertig – Los!»
- Bei einem Fehlstart muss neu gestartet werden.
- Es wird nur ein Lauf durchgeführt.

Anweisung für die Schüler/-innen «Legen Sie nach dem Startsignal „Achtung – Fertig –Los!“ die 100m-Strecke so schnell wie möglich zurück.»

Aufbau -

Material Stoppuhren

Quelle -

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte Zeit Je nach Klassengrösse, pro Person ca. 1 Minute. Ein gutes Aufwärmen benötigt weitere 10 – 15 Minuten

Organisation Evtl. 2 – 3 LäuferInnen mit Zeitnehmer/-innen

Testpersonen 2-3 Testpersonen

Probleme Möglicherweise Fehler beim Stoppen (Start und Zieldurchlauf, Messung auf Zehntelsekunden genau!), was zu Verfälschungen des Testergebnisses führen kann.