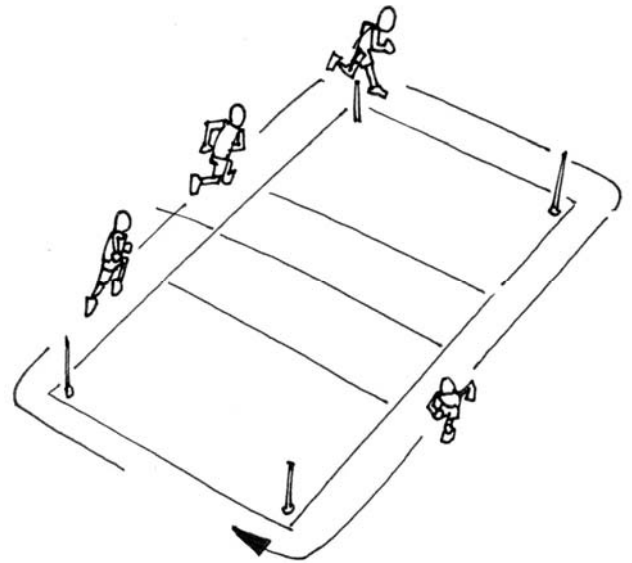




| | |
|---------------|---|
| Stufe | 1. - 2. Schuljahr |
| Dimension | Sachkompetenz |
| Teildimension | Ausdauerbelastung |
| Kompetenz | Den Körper über längere Zeit belasten können |
| Niveau A | Ich kann mich über einige Minuten fortbewegen ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen. |
| Niveau B | Ich kann mich mehrere Minuten fortbewegen ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen und dabei eine mittlere Distanz zurücklegen oder eine Zusatzaufgabe lösen. |
| Niveau C | Ich kann mich mehrere Minuten fortbewegen ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen und dabei eine grosse Distanz zurücklegen. |



8 Minuten-Lauf

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler umlaufen das Volleyballfeld in 8 Minuten möglichst oft. Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen zu max. 10 Versuchspersonen. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben. Nach Ablauf der 8 Minuten bleibt jede Versuchsperson an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden.

Bewertung/ Anforderung

Niveau A: 12 - 23 ganze Runden (ca. 650 m - 1300 m)

Niveau B: 24 - 27 ganze Runden (ca. 1300 m - 1500 m)

Niveau C: ≥ 28 ganze Runden (\geq ca. 1500 m)

Beobachtungspunkte

Gehen ist nicht erlaubt.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test sollt ihr 8 Minuten dauerlaufen. Stellt euch dazu hinter der Startlinie auf. Lauft in eurem Tempo um das Volleyballfeld. Also nicht anfangen zu rasen; ihr sollt schliesslich 8 Minuten durchhalten! Ihr müsst die ganze Zeit über rennen und dürft nicht gehen. Kurz vor Ende der 8 Minuten fange ich an, die letzten 5 Sekunden rückwärts zu zählen 5-4-3-2-1. Bei eins bleibt ihr dort stehen, wo ihr gerade seid und setzt euch auf den Boden. Das Startkommando lautet: Achtung – Fertig – Los!»

Aufbau

Die Laufbahn führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes (9 x 18m). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten werden Malstangen aufgestellt. Die Länge der Laufrunde beträgt 54 m.

Material

6 Malstäbe, 1 Stoppuhr, 1 Massband, Schreibmaterial für jedes Team, evtl. Startnummern zum Identifizieren der Läufer/innen

Quelle

Bös, K. & Tittlbach, S. (2002). Motorische Tests für Schule und Verein, für Jung und Alt. In *Sport-Praxis. Sonderheft*. Wiebelsheim: Limpert.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 10 Minuten pro 10 Kinder

Organisation Die Klasse wird in Paare aufgeteilt: 1 Person läuft und die andere zählt die Anzahl Runden. Vor dem Test soll das gleichmässige Laufen über längere Zeit aufbauend geübt werden. Musik während des Tests kann motivierend wirken.

Testpersonen max. 10 Schülerinnen/Schüler

Probleme Die Schüler/-innen dürfen nach den 8 Minuten nicht weiterlaufen, sondern sollen sofort absitzen.