



Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauerbelastung
Kompetenz	Den Körper über längere Zeit belasten können
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.



Hindernislauf

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerinnen und Schüler laufen ohne Unterbruch während 8 Minuten auf einer Laufstrecke oder einem abgegrenzten Gebiet mit Hindernissen. Die zurückgelegte Laufstrecke spielt keine Rolle. Idealerweise weist das Gelände natürliche Hindernisse wie Äste und herumliegende Baumstämme auf, ist überschaubar und flach.	
Bewertung/ Anforderung	Der Test ist erfüllt, wenn die Schülerinnen und Schüler 8 Minuten ohne Unterbruch laufen.	
Beobachtungspunkte	 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauerlaufen ohne Unterbrechung mit Springen oder Überlaufen von Hindernissen • Marschieren, Gehen oder Stehenbleiben
Anweisung für die Schüler/-innen	«Während 8 Minuten sollst du auf dieser Strecke/in diesem Laufgelände dauerlaufen. Stell dir vor, du bist ein Pferd, ein Reh oder eine Gazelle und springst immer mal wieder über ein Hindernis, das dir in die Quere kommt. Achte darauf, dass du langsam startest, denn du musst 8 Minuten durchhalten ohne einen Stopp einzulegen oder zu gehen.»	
Aufbau	Laufstrecke oder abgegrenztes Laufgelände im Freien – idealerweise im Wald	
Material	(natürliche) Hindernisse, Stoppuhr, 3 – 4 Spielbändel, Material für Abgrenzung	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	8 Min.
	Organisation	Die ganze Klasse bewegt sich gleichzeitig, die Lehrperson wählt für sich 3 oder 4 Schüler/-innen als Testpersonen aus. Diese werden mit farbigen Spielbändeln gekennzeichnet. Vor dem Test soll das gleichmässige Laufen über längere Zeit aufbauend geübt werden.
	Testpersonen	3 oder 4 Schüler/-innen
	Probleme	Wenn natürliche Hindernisse fehlen, müssen diese durch Geräte aus der Turnhalle erstellt werden.