



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauer
Kompetenz	Grundlagen des Ausdauertrainings kennen und anwenden können
Niveau A	Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) ausreichende Ausdauerleistungsfähigkeit.
Niveau B	Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) gute Ausdauerleistungsfähigkeit.
Niveau C	Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) ausgezeichnete Ausdauerleistungsfähigkeit



Biken

Aufgabe und Durchführung	Der/die Lernende versucht in 30 Min. eine möglichst weite Strecke zurückzulegen.	
Bewertung/ Anforderung	Die Lernenden erreichen mindestens „befriedigend“ (Niveau A), "gut" (Niveau B) oder "sehr gut" (Niveau C) in ihrer Alterskategorie. Die Fahrt muss ohne Pause absolviert werden.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird ohne Pause gefahren. • Die bzw. der Lernende erreicht mind. eine „befriedigende“ Bewertung. 	
Anweisung für die Lernenden	«Versucht in 30 Min. möglichst weit zu fahren, ohne eine Pause einzulegen.»	
Aufbau	Eine Fahrstrecke muss vorher ausgemessen werden. Die Strecke darf nicht zu viele Steigungen enthalten. Am besten wählen sie eine Strecke mit 2 Wendepunkten, damit die Übersicht gewährleistet ist.	
Material	Stoppuhr, 2 Markierungen	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	30 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen
	Organisation	Die Hälfte der Klasse fungiert als Rundenzähler für die Testpersonen, danach werden die Rollen getauscht. Auf einer Rundstrecke müssen gleichlange Abschnitte abgemessen werden. Falls vorhanden kann die Strecke auch mit einem Tacho mit km-Zähler gemessen werden.
	Testpersonen	Jeweils die Hälfte einer Klasse pro Testrunde
	Probleme	Ein sinnvoller Aufbau der Ausdauerfähigkeit ist notwendig, damit der Test von den Lernenden nicht zu negativ erlebt wird. Das Überholen könnte Gefahren bergen, deshalb sollen Regeln eingeführt werden.

Anhang 2: Bewertungsskala zu Biken

Jungen		15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	Niveau C	15.0 km	15.3 km	15.6 km	15.9 km
sehr gut	Niveau B	13.8 km	14.1 km	14.4 km	14.7 km
gut		11.4 km	11.7 km	12.0 km	12.3 km
befriedigend	Niveau A	9.0 km	9.3 km	9.6 km	9.9 km
ausreichend		7.2 km	7.5 km	7.8 km	8.1 km
mangelhaft		5.4 km	5.7 km	6.0 km	6.3 km
Mädchen		15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	Niveau C	13.2 km	13.5 km	13.8 km	14.1 km
sehr gut	Niveau B	12.0 km	12.3 km	12.6 km	12.9 km
gut		9.6 km	9.9 km	10.2 km	10.5 km
befriedigend	Niveau A	7.2 km	7.5 km	7.8 km	8.1 km
ausreichend		5.4 km	5.7 km	6 km	6.3 km
mangelhaft		3.6 km	3.9 km	4.2 km	4.5 km