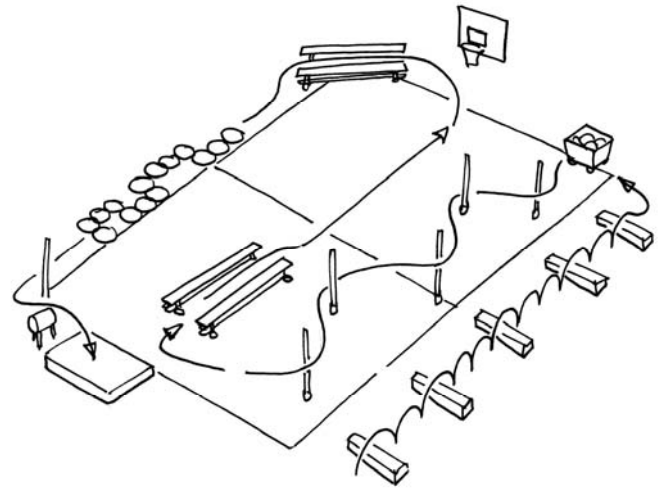




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauer
Kompetenz	Grundlagen des Ausdauertrainings kennen und anwenden können
Niveau A	Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) ausreichende Ausdauerleistungsfähigkeit.
Niveau B	Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse)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



Konditions-Koordinationsparcours

Aufgabe und Durchführung	Die Lernenden durchlaufen einen Parcours während 12 Min. und versuchen möglichst viele Punkte zu erreichen.	
Bewertung/ Anforderung	<i>Niveau A:</i>	Damen: 60 - 71 Punkte Herren: 78 - 95 Punkte
	<i>Niveau B:</i>	Damen: 72 - 95 Punkte Herren: 96 - 119 Punkte
	<i>Niveau C:</i>	Damen: ≥ 96 Punkte Herren: ≥ 120 Punkte
Beobachtungspunkte	Siehe Anhang 1	
Anweisung für die Lernenden	<i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i> «Durchläuft den Parcours während 12 Min. so oft wie möglich und versucht möglichst viele Punkte zu erreichen. Pro richtig absolvierten Posten bekommt ihr 1 P.»	
Aufbau	Aufbau der Posten gemäss Skizze. Auf die richtige Ausrichtung der Posten im Bezug auf das Volleyballfeld ist zu achten.	
Material	4 Langbänke, 5 Kastenteile, 10 Basketbälle, Ballkorb, 6 Malstäbe, 1 Basketballkorb, 14 Reifen, 1 Reutherbrett, 1 Bock, Matten, Stoppuhr	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	12 Min.
	Organisation	Wenn 2 Reifenbahnen aufgebaut werden, können 4 bis 6 Lernende gleichzeitig starten. Schnelleren Lernenden ist Vortritt zu gewähren. Jedem Starter wird eine Kontrollperson zugeordnet, welche die Punkte notiert.
	Testpersonen	4 bis 6 Lernende gleichzeitig
	Probleme	-

Anhang 1: Wertungsbogen zu Konditions-Koordinationsparcours

Name: _____ Klasse: _____ Testdatum: _____

	Posten 1		Posten 2		Posten 3		Posten 4		Posten 5		Posten 6		Posten 7	
	Aufgabe:		Aussenhandprellen um Malstäbe		Prellend Langbank überlaufen		Korbwurf		4 Hüpfen über Langbank		Einbeinige Reifenhüpfen		Bocksprung oder Rolle	
	Nicht erfüllt:		Malstab umwerfen, kein Aussenhandprellen		Ballverlust		Kein Treffer oder Ball nicht zurückgelegt		Weniger als 4 Sprünge		Verschieben der Reifen oder Auslassen		Fehler bei Rolle oder Bock	
	Erfüllt	Nicht erfüllt	Erfüllt	Nicht erfüllt	Erfüllt	Nicht erfüllt	Erfüllt	Nicht erfüllt	Erfüllt	Nicht erfüllt	Erfüllt	Nicht erfüllt	Erfüllt	Nicht erfüllt
Runde 1														
Runde 2														
Runde 3														
Runde 4														
Runde 5														
Runde 6														
Runde 7														
Runde 8														
Runde 9														
Runde 10														
Runde 11														
Runde 12														
Runde 13														
Runde 14														
Runde 15														
Runde 16														
Runde 17														
Runde 18														
Runde 19														
Runde 20														
Anzahl erfüllt:														
Gesamtpunktezahl:														

Anhang 2: Aufbauskitze zu Konditions-Koordinationsparcours

