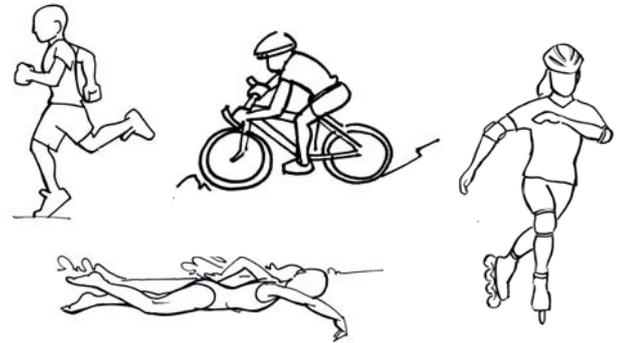




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Trainingsplanung und Trainieren
Kompetenz	Kenntnisse aus der Trainingslehre in die Tat umsetzen können
Niveau C	Ich kann ein zwölfwöchiges Trainingsprogramm selbständig erstellen und das Training durchführen.



Ausdauertraining

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende erstellt einen Trainingsplan um ihre/seine Ausdauerleistung durch ein 3-monatiges Trainingsprogramm zu verbessern. Die Leistungssteigerung wird anhand eines Re-Tests festgestellt.
Bewertung/ Anforderung	Dokumentation der Trainingsperiode durch ein Trainingstagebuch. Die Verbesserung gegenüber dem ersten Test sollte mind. 10% betragen. Bei Werten über 3100m (Coopertest), 10km (Inline-Skating), 15km (Biken) oder 800m (Schwimmen) im ersten Test der ausgewählten Ausdauersportart muss der Re-Test mind. gleich gut ausfallen.
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Es liegt ein Trainingsplan bzw. ein Trainingstagebuch vor. • Eine Leistungssteigerung nach der Trainingsperiode ist erkennbar.
Anweisung für die Lernenden	«Mittels eines gezielten Ausdauertrainings sollte es möglich sein, die Leistung um mind. 10% zu steigern. Entscheide dich für eine Ausdauersportart, bei der du motiviert bist, mind. 3x wöchentlich aktiv zu sein und nach einem mit mir besprochenen Plan zu trainieren. Führe begleitend ein Trainingstagebuch, in welchem du die Trainingsleistungen dokumentierst. In 3 Monaten werden wir den Test in der ausgewählten Sportart dann ein zweites Mal durchführen und die Resultate vergleichen.»
Aufbau	Das Training findet individuell ausserhalb des regulären Unterrichtes statt und muss vom Lernenden organisiert werden.
Material	Trainingsheft (Tagebuch)
Quelle	Mengisen, W. & Müller, R. (1998). <i>ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen</i> . Bern: ESK Eidg. Sportkommission. Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. <i>Sportunterricht (51) 5</i> , S. 139-147. Krempel, J. (1982). <i>Konditionstraining Training, Technik, Taktik</i> . Hamburg: rororo Verlag.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit Kontinuierliches Controlling durch Lehrperson über 3 Monate Retest gemäss Testblätter Ausdauer, für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen</p> <p>Organisation Im Idealfall können weitere Lernende oder die ganze Klasse für das Absolvieren eines zweiten Tests gewonnen werden. Ansonsten muss der Rest der Klasse gut organisiert die Lektion selbständig abhalten.</p> <p>Testpersonen 1 Testperson</p> <p>Probleme Je nach gewählter Ausdauersportart ist der Trainingseffekt nicht aufs jede Sportart übertragbar. Grosser zeitlicher Aufwand sowie hohe Sachkompetenz im Bereich Ausdauer der Lehrperson (Erstellung/Beratung eines Ausdauer-Trainingsplanes) wird vorausgesetzt.</p>

12-Minutenlauf (Coopertest)

Jungen		15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	Niveau C	3000 m	3050 m	3100 m	3150 m
sehr gut	Niveau B	2800 m	2850 m	2900 m	2950 m
gut		2400 m	2450 m	2500 m	2550 m
befriedigend	Niveau A	2000 m	2050 m	2100 m	2150 m
ausreichend		1700 m	1750 m	1800 m	1850 m
mangelhaft		1400 m	1450 m	1500 m	1550 m
Mädchen		15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	Niveau C	2700 m	2750 m	2800 m	2850 m
sehr gut	Niveau B	2500 m	2550 m	2600 m	2650 m
gut		2100 m	2150 m	2200 m	2250 m
befriedigend	Niveau A	1700 m	1750 m	1800 m	1850 m
ausreichend		1400 m	1450 m	1500 m	1550 m
mangelhaft		1100 m	1150 m	1200 m	1250 m

nach Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. *Sportunterricht* (51) 5, S. 139-147.

Inline-Skating

Jungen		15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	Niveau C	10.0 km	10.2 km	10.4 km	10.6 km
sehr gut	Niveau B	9.2 km	9.4 km	9.6 km	9.8 km
gut		7.6 km	7.8 km	8.0 km	8.2 km
befriedigend	Niveau A	6.0 km	6.2 km	6.4 km	6.6 km
ausreichend		4.8 km	5.0 km	5.2 km	5.4 km
mangelhaft		3.6 km	3.8 km	4.0 km	4.2 km
Mädchen		15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	Niveau C	8.8 km	9.0 km	9.2 km	9.4 km
sehr gut	Niveau B	8.0 km	8.2 km	8.4 km	8.6 km
gut		6.4 km	6.6 km	6.8 km	7.0 km
befriedigend	Niveau A	4.8 km	5.0 km	5.2 km	5.4 km
ausreichend		3.6 km	3.8 km	4.0 km	4.2 km
mangelhaft		2.4 km	2.6 km	2.8 km	3.0 km

Schwimmen

Jungen		15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	Niveau C	1075 m	1100 m	1125 m	1150 m
sehr gut	Niveau B	925 m	950 m	975 m	1000 m
gut		775 m	800 m	825 m	850 m
befriedigend	Niveau A	625 m	650 m	675 m	700 m
ausreichend		475 m	500 m	525 m	550 m
mangelhaft		325 m	350 m	375 m	400 m
Mädchen		15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	Niveau C	875 m	900 m	925 m	950 m
sehr gut	Niveau B	750 m	775 m	800 m	825 m
gut		625 m	650 m	675 m	700 m
befriedigend	Niveau A	500 m	525 m	550 m	575 m
ausreichend		375 m	400 m	425 m	450 m
mangelhaft		250 m	275 m	300 m	325 m

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