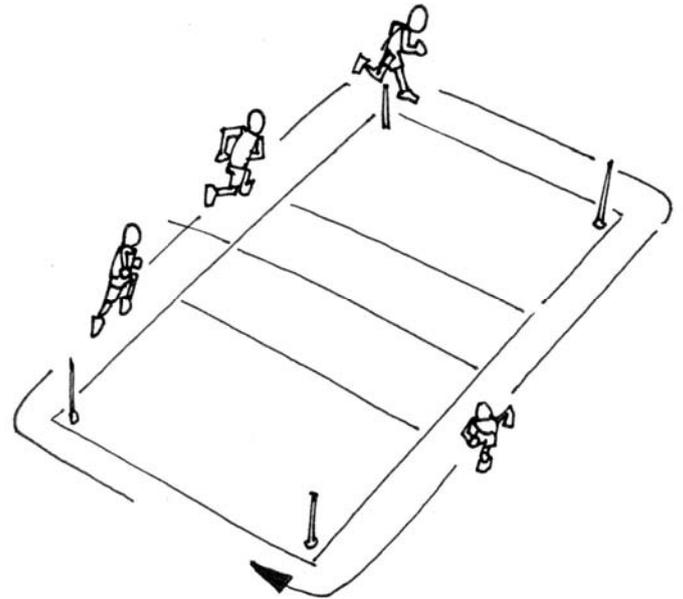




Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauerleistungsfähigkeit
Kompetenz	Den Körper über längere Zeit gleichmässig belasten
Niveau A	Ich kann einige Minuten laufen ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen und dabei eine kurze Distanz zurücklegen.
Niveau B	Ich kann mehrere Minuten laufen ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen und dabei eine mittlere Distanz zurücklegen.
Niveau C	Ich kann mehrere Minuten laufen ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen und dabei eine grosse Distanz zurücklegen.



6-Minuten-Lauf (A/B/C)

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerinnen und Schüler umlaufen das Volleyballfeld in 6 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 6 Minuten bleibt jede Versuchsperson an Ort und Stelle stehen und setzt sich dort auf den Boden.
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau A:</i> Mädchen: 1000 m – 1099 m Knaben: 1100 m – 1199 m</p> <p><i>Niveau B:</i> Mädchen: 1100 m – 1249 m Knaben: 1200 m – 1349 m</p> <p><i>Niveau C:</i> Mädchen: mehr als 1250 m Knaben: mehr als 1350 m</p>
Beobachtungspunkte	Gehen ist nicht erlaubt.
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei diesem Test sollt ihr 6 Minuten dauerlaufen. Stellt euch dazu hinter der Startlinie auf. Laft in eurem Tempo um das Volleyballfeld. Also nicht anfangen zu rasen; ihr sollt schliesslich 6 Minuten durchhalten! Ihr müsst die ganze Zeit über laufen und dürft nicht gehen. Kurz vor Ende der 6 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! Deine Partnerin/dein Partner zählt die Anzahl Runden und macht für jede Runde einen Strich auf dem Protokollblatt.»
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) SportPraxis Sonderheft 2002. Wiebelsheim: Limpert.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 10 Min. pro 10 Kinder
	Organisation	Die Klasse wird in Paare aufgeteilt: 1 Person läuft und die andere zählt die Anzahl Runden und führt das Protokollblatt. Als Zusatzaufgabe kann ggf. einen Balancierübung oder Seilspringen angeboten werden.
	Testpersonen	max. 10 Schüler/-innen
	Probleme	Die Schüler/-innen dürfen nach den 6 Min. nicht weiterlaufen, sondern sollen sofort absitzen