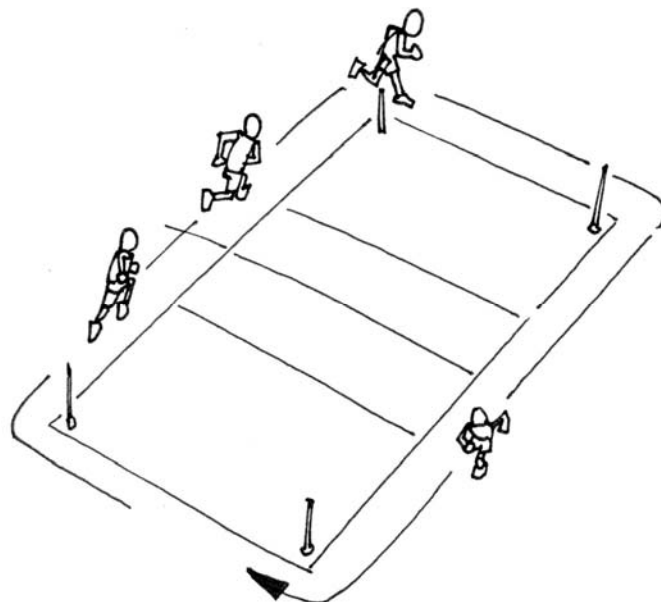




Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauerleistungsfähigkeit
Kompetenz	Den Körper über längere Zeit gleichmässig belasten
Niveau A	Ich kann einige Minuten laufen ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen und dabei eine kurze Distanz zurücklegen.
Niveau B	Ich kann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



## 12-Minuten-Lauf (A/B/C)

**Aufgabe und Durchführung** Die Schüler/-innen legen innerhalb von 12 Minuten eine möglichst weite Strecke zurück.

**Bewertung/ Anforderung**

*Niveau A:*  
Mädchen: 1'800 – 2'099 m  
Knaben: 1'900 – 2'249 m

*Niveau B:*  
Mädchen: 2'100 – 2'399 Meter  
Knaben: 2'250 – 2'599 Meter

*Niveau C:*  
Mädchen: weiter als: 2'400 Meter  
Knaben: weiter als: 2'600 Meter

**Beobachtungspunkte** Die Schülerinnen und Schüler sind während der ganzen Zeit am Laufen, ohne ins Marschieren überzugehen.

**Anweisung für die Schüler/-innen** «Bei diesem Test soll eure Ausdauerfähigkeit getestet werden. Das Ziel ist es, in 12 Minuten möglichst weit zu laufen. Am Schluss zähle ich die letzten 5 Sek rückwärts: 5-4-3-2-1 und auf 1 bleibt ihr sofort stehen. 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 18 m). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längsseiten werden Malstangen aufgestellt. Die Länge einer Laufrunde beträgt 54 m.

**Material** 4 Malstäbe, Stoppuhr, Schreibmaterial für jedes Team, evtl. Startnummern zum Identifizieren der Läufer/innen

**Quelle** Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 4, S. 17.

**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

Zeit	15 Min. für 10 Schüler/-innen
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	Pro Anlage können 10 Schülerinnen bzw. Schüler getestet werden.
Probleme	Die Schüler/-innen laufen über 30 Runden. Der Rundenzähler muss aufmerksam arbeiten. Der Test kann auch auf einer langen Aussenbahn durchgeführt werden. Zur Messung werden alle 50m Markierungen aufgestellt.