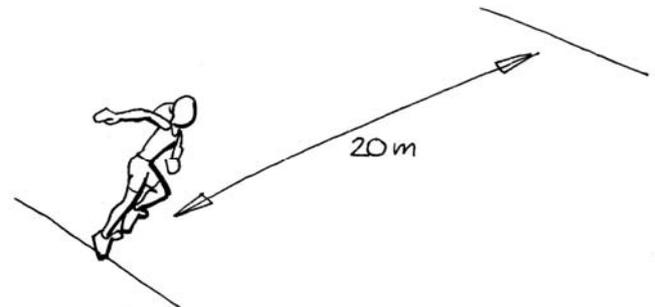




Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauerleistungsfähigkeit
Kompetenz	Den Körper über längere Zeit gleichmässig belasten
Niveau A	Ich kann einige Minuten laufen ohne dabei anzuhalten oder ins Marschieren überzugehen und dabei eine kurze Distanz zurücklegen.
Niveau B	Ich kann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



Levellauf (A/B/C)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin bzw. der Schüler laufen zwischen zwei Linien im Abstand von 20 m nach vorgegebenem Tempo hin und her. Das Anfangstempo beträgt 8 km/h und wird jede Minute erhöht. Auf ein akustisches Signal aus der Musikanlage muss an der Linie gewendet werden. Gemessen wird die Anzahl der gelaufenen Geschwindigkeitsstufen. Erreicht ein Schüler bzw. eine Schülerin aufeinander folgend zweimal die Linie nicht zum Zeitpunkt des Signals (mehr als 5m Rückstand), ist der Test abgeschlossen. Die Nummer der Stufe, auf der die Schülerin bzw. der Schüler den Test abbricht, wird aufgeschrieben.

Bewertung/ Anforderung

Niveau A:
Mädchen: Level 6
Knaben: Level 7

Niveau B:
Mädchen: Level 7
Knaben: Level 8

Niveau C:
Mädchen: Level 8
Knaben: Level 9

Beobachtungspunkte



- Beim Signal muss die Linie mit einem Fuss berührt werden
- Aufeinander folgend 2x die Linie nicht zum Zeitpunkt des Signal berührt

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration von zwei Längen sinnvoll

«Bei diesem Test sollt ihr eine 20 m lange Strecke immer wieder hin und zurück laufen. Über einen CD-Player gebe ich euch die Geschwindigkeit vor. Jedes Mal, wenn ihr ein Signal hört, müsst ihr an einer der beiden Begrenzungslinien stehen und diese mit dem Fuss berühren. Danach dreht ihr euch sofort um und lauft die 20 m zurück. Ihr könnt mit Gehen beginnen und wenn es schneller wird ins Laufen übergehen. Ihr dürft keine Pausen einlegen. Wenn Ihr zwischen den Begrenzungslinien stehen bleibt oder wenn Ihr 2x die Linie erst nach dem Signal berührt, ist der Test beendet. Ich spiele euch die ersten Stufen des Tests vor, damit ihr wisst, wie schnell ihr mit dem Test beginnen sollt.»

Aufbau	Für diesen Test wird eine Laufstrecke von 20 m Länge mit Start- und Wendemarkierung benötigt. Ein CD-Player wird aufgestellt.	
Material	Messband, Klebeband, CD-Player, CD mit Geschwindigkeiten der Belastungsstufen	
Quelle	Bös, K. & Tittlbach, S. (2002). <i>Motorische Tests. Sonderheft Zs. Sportpraxis</i> , S. 40. Wiebelsheim: Limpert.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	15 Min für eine ganze Klasse
	Organisation	Alle Schüler/-innen starten gemeinsam auf der Grundlinie
	Testpersonen	Bis 20 Schüler/-innen können gemeinsam beurteilt werden.
	Probleme	Wenn 2x die nächste Linie nicht erreicht wird, muss der Test abgebrochen werden.

Anhang: Stufengeschwindigkeiten für den Levellauf

Tab. 1: Stufengeschwindigkeiten für den Ausdauer-Pendellauf

Step (je 1 Min)	Geschwindigkeit (km/h)	20m Zeit in sec (zeitlicher Abstand der Signaltöne)
1	8	9,000
2	9	8,000
3	9,5	7,579
4	10	7,200
5	10,5	6,858
6	11	6,545
7	11,5	6,261
8	12	6,000
9	12,5	5,760
10	13	5,538
11	13,5	5,333
12	14	5,143
13	14,5	4,966
14	15	4,800
15	15,5	4,645
16	16	4,500
17	16,5	4,364
18	17	4,235
19	17,5	4,114
20	18	4,000
21-23	18,5	3,892

Aus: Bös, K. & Tittlbach, S. (2002). *Motorische Tests. Sonderheft Zs. Sportpraxis*, S. 40. Wiebelsheim: Limpert.