

> Ausdauer

Gelände- lauf

Der Geländelauf überprüft die
Ausdauerleistungsfähigkeit der Schüler.



Aufgabe

Die Schüler werden in Zweier-Gruppen eingeteilt. Es finden zwei Durchgänge statt, bei denen sich die Partner nacheinander beurteilen und auch anfeuern. Die Schüler absolvieren einen Geländelauf von 3–4 km ohne Unterbruch. Bei einem anspruchsvollen Lauf (grosse Steigung, verschie-

dene Hindernisse, etc.) sollen mindestens 3 km gelaufen werden. Bei mittlerem Schwierigkeitsgrad 3.5 km und bei einem leichten Parcours (mehrheitlich flach, wenig Geländewechsel) zirka 4 km.

Aufbau

Der Geländelauf findet in der Umgebung des Schulhauses statt. Es ist eine interessante Streckenführung mit verschiedenen Unterlagen, Steigungen, Wenden etc. auszustecken. Empfohlen wird eine Runde von ca. 500 m, die dann je nach Schwierigkeitsgrad 6, 7 oder 8 x absolviert werden muss.

Nach Möglichkeit sollte die ganze Strecke überblickt werden können.

Material

- Stoppuhr
- Nach Möglichkeit 1 x grosse Stoppuhr zur Selbstkontrolle durch die Schüler
- Bei einer grossen Anzahl Schüler sind Startnummern zur besseren Übersicht zu empfehlen. Je nach Streckenverlauf müssen die Streckenführung und allfällige Kurven mit Absperrband gekennzeichnet werden, um ein Abkürzen zu verhindern.

Bewertung

- Die Laufzeit wird auf Sekunden genau gemessen.
- Bewertet wird der prozentuale Rückstand auf die Idealzeit (Idealzeit: Durchschnitt der 5 besten Resultate, bei weniger als 12 Teilnehmern: Durchschnitt der 3 besten Resultate).
- Bei der Testdurchführung soll Wert darauf gelegt werden, dass die Schüler den Lauf möglichst ohne Unterbruch absolvieren.

Resultateblatt Geländelauf

SCHULJAHR

KLASSE

TESTDATUM

	Name	Laufzeit
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		