

## Klug und Fit: 8 min Lauf

Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit  
Ausdauer

### Testanweisung

Der Test findet so statt: Die Rundenanzahl einer Schülerin/eines Schülers wird protokolliert wird.

**Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m).**

Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Schülerinnen/Schüler gleichmäßig zu den sechs Markierungen.

Der Start erfolgt durch das Kommando „Fertig – Pfiff“.

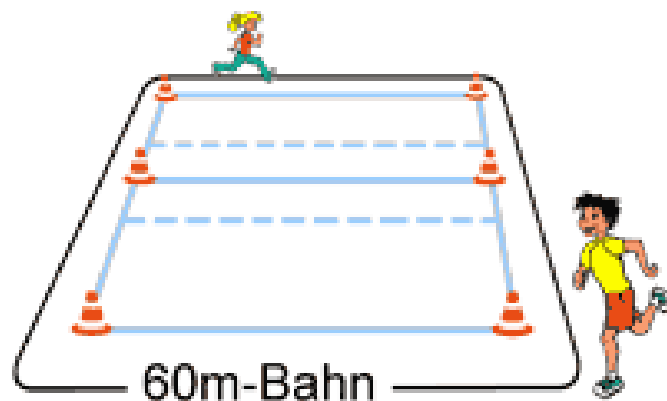
Danach haben die Läufer/innen acht Minuten Zeit, möglichst viele Runden zu laufen.

Zwei bzw. eine Minute vor dem Laufende wird die noch zu laufende Zeit verkündet.

Beim Ertönen des Schlusspiffes sollen die Schülerinnen und Schüler auf der Stelle stehen bleiben, wo sie sich gerade befinden.

In die **Wertung** kommen die zur Gänze absolvierten Runden, zu denen die in der letzten Runde passierten Hüttchen addiert werden.

Beispiel: 25 Runden + 2 Hüttchen =  $25 \times 60 \text{ m} + 2 \times 10 \text{ m} = 1570 \text{ m}$ .



## Auswertung

### Normwerte

Die Angaben betreffen Knaben und Mädchen im Alter von 11-15 Jahren. Der Schnittpunkt der Koordinaten Lebensalter-Laufstrecke ergibt die Bewertung der Testleistung.

#### Mädchen - weiblich



Jahre	11	12	13	14	15
großartig!	> 1640	> 1650	> 1660	> 1660	> 1660
sehr zufrieden!	1540 -	1550 -	1560 -	1560 -	1560 -
zufrieden?	1640 1310	1650 1320	1660 1330	1660 1330	1660 1330
	- 1530	- 1540	- 1550	- 1550	- 1550
bitte üben!	1200 -	1210 -	1220 -	1220 -	1220 -
fleißig üben!	1300 < 1200	1310 < 1210	1320 < 1220	1320 < 1220	1320 < 1220

#### Knaben - männlich



Jahre	11	12	13	14	15
großartig!	> 1740	> 1790	> 1840	> 1870	> 1890
sehr zufrieden!	1640 -	1690 -	1740 -	1770 -	1790 -
zufrieden?	1740 1410	1790 1460	1840 1510	1870 1540	1890 1560
	- 1630	- 1680	- 1730	- 1760	- 1780
bitte üben!	1300 -	1350 -	1400 -	1430 -	1450 -
fleißig üben!	1400 < 1300	1450 < 1350	1500 < 1400	1530 < 1430	1550 < 1450