

## 8-min Lauf

### Testanweisung

Vor der Durchführung werden innerhalb der Testklasse Paare gebildet. Jedes Paar erhält ein Rundenprotokoll. Der Test findet in zwei Durchläufen statt, wobei die Rundenanzahl einer Schülerin bzw. eines Schülers von seiner/seiner Partnerin bzw. Partner protokolliert wird.

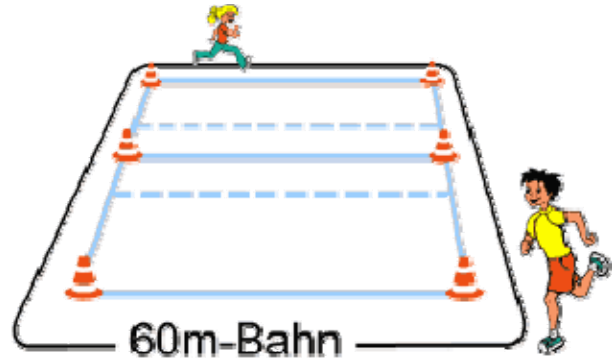
Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m). Diese wird mit Hüttchen in sechs gleichlange Strecken unterteilt (siehe Abb.). Jede Teilstrecke entspricht somit 10m.

Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Paare gleichmäßig zu den sechs Markierungen. Der Läufer positioniert sich neben einem Hüttchen an der Laufstrecke, sein Partner neben demselben Hüttchen innerhalb des Volleyballfeldes.

Der Start erfolgt durch das Kommando „Fertig – Pfiff“. Danach haben die Läufer 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 bzw. Schüler an 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 x 60 m + 2 x 10 m = 1570 m.



**Vorrangig beanspruchte motorische Fähigkeit:** Ausdauer

**Gerätebedarf** Stoppuhr, 6 Hüttchen, Pfeife (Signal), Rundenprotokolle, Stifte

**Besondere Hinweise** Die Schülerinnen und Schüler sollen vor Beginn der Testdurchführung darauf aufmerksam gemacht werden, dass die letzten zwei und die letzte Laufminute angekündigt werden und sie ihr Lauftempo dementsprechend anpassen sollen.

**Zeitaufwand** Ca. 20 Minuten für zwei Testläufe

**Normwerte** Die Normwerte basieren auf den 1996 österreichweit erhobenen Daten und errechnen sich aus dem Mittelwert und der Standardabweichung (siehe untenstehende Tabelle) des jeweiligen Schultyps (Norm-, Ski- und Sportschulen). Das Berechnungsverfahren ist im Lehrerbereich unter Materialdownload auf der Klug & Fit Homepage zu finden.

| Alter | Knaben - männlich |        |         |        |         |        | Mädchen - weiblich |        |         |        |         |        |
|-------|-------------------|--------|---------|--------|---------|--------|--------------------|--------|---------|--------|---------|--------|
|       | Norm              |        | Sport   |        | Ski     |        | Norm               |        | Sport   |        | Ski     |        |
|       | MW                | SD     | MW      | SD     | MW      | SD     | MW                 | SD     | MW      | SD     | MW      | SD     |
| 11    | 1490,52           | 283,51 | 1675,81 | 251,85 | 1715,82 | 206,87 | 1396,86            | 183,51 | 1498,62 | 223,27 | 1565,91 | 219,10 |
| 12    | 1532,56           | 222,53 | 1664,37 | 231,31 | 1680,00 | 157,26 | 1426,75            | 195,48 | 1529,77 | 206,30 | 1595,13 | 213,03 |
| 13    | 1551,17           | 226,32 | 1690,05 | 237,38 | 1741,84 | 197,52 | 1440,52            | 200,22 | 1563,74 | 205,96 | 1694,82 | 146,93 |
| 14    | 1564,63           | 243,64 | 1726,60 | 219,21 | 1848,75 | 184,47 | 1426,43            | 223,27 | 1578,29 | 190,45 | 1738,00 | 208,79 |
| 15    | 1615,11           | 249,10 | 1782,09 | 219,60 | 1907,83 | 224,13 | 1413,12            | 228,26 | 1589,62 | 196,25 | 1771,25 | 169,08 |

MW ... Mittelwert, SD ... Standardabweichung