

8-min-Lauf

Motorische Eigenschaften: Ausdauer

Messgröße: Anzahl an Runden + zusätzliche Hütchen

Anzahl Versuche: 1 Testversuch

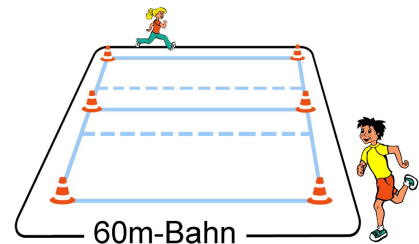


Abb. 1: Testdurchführung 8-min-Lauf

Verwendete Geräte/Instrumente: Stoppuhr, 6 Hütchen, Pfeife (Signal), Rundenprotokolle, Stifte

Schuhwerk: Hallenschuhe

Testaufbau/ Einstellungen: Die Laufstrecke entspricht einer Runde um ein Volleyballfeld (ca. 60 m). Diese wird mit Hütchen in sechs gleich lange Strecken unterteilt (siehe **Abb. 1**). Jede Teilstrecke weist somit eine Länge von 10 m auf.

Testdurchführung:

- Je 2 Schüler/innen bilden ein Paar.
- Jedes Paar erhält ein Rundenprotokoll. Der Test findet in zwei Durchläufen statt, wobei die Rundenzahl des/der laufenden Schülers/in vom/von der Partner/in protokolliert wird.
- Um ein Gedränge beim Start zu verhindern, verteilen sich die Paare gleichmäßig auf die sechs Markierungen. Die Läufer/innen positionieren sich neben einem Hütchen an der Laufstrecke, der/die Partner/in positioniert sich neben demselben Hütchen, allerdings innerhalb des Volleyballfeldes.
- Der Start erfolgt durch das Kommando „Auf die Plätze – [Pfiff]“, erteilt durch die Lehrkraft. Die Aufgabe für die Läufer/innen besteht darin, innerhalb von 8 Minuten möglichst viele Runden zu absolvieren.
- Zwei bzw. eine Minute vor Ende verkündet die Lehrkraft die noch zu laufende Zeit.
- Beim Ertönen des Schlusspiffs sollen die Schüler/innen kurz an der Stelle stehen bleiben, wo sie sich gerade befinden.
- In die Wertung kommen die zur Gänze absolvierten Runden, erweitert um die Anzahl der passierten Hütchen der letzten angefangenen Runde (= Teilstrecken).

Beispiel: 25 Runden + 2 Hütchen

Zeitaufwand: Ca. 20 min für 2 Testdurchläufe

Normwerte:

Regelklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 1758	1655–1758	1447–1654	1343–1446	< 1343
11	> 1740	1634–1740	1419–1633	1311–1418	< 1311
12	> 1757	1638–1757	1399–1637	1280–1398	< 1280
13	> 1763	1640–1763	1393–1639	1270–1392	< 1270
14	> 1808	1681–1808	1425–1680	1297–1424	< 1297
15	> 1827	1708–1827	1469–1707	1349–1468	< 1349

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 1538	1455–1538	1286–1454	1201–1285	< 1201
11	> 1571	1487–1571	1315–1486	1229–1314	< 1229
12	> 1598	1501–1598	1305–1500	1206–1304	< 1206
13	> 1613	1510–1613	1301–1509	1196–1300	< 1196
14	> 1593	1496–1593	1300–1495	1202–1299	< 1202
15	> 1570	1477–1570	1289–1476	1195–1288	< 1195

Sportklassen

Burschen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 1819	1742–1819	1586–1741	1508–1585	< 1508
11	> 1869	1784–1869	1610–1783	1524–1609	< 1524
12	> 1893	1807–1893	1632–1806	1545–1631	< 1545
13	> 1899	1815–1899	1645–1814	1560–1644	< 1560
14	> 1964	1871–1964	1684–1870	1590–1683	< 1590
15	> 2038	1931–2038	1717–1930	1609–1716	< 1609

Mädchen:

Jahre	super	gut	passabel	bitte üben	fleißig üben
10	> 1710	1643–1710	1508–1642	1440–1507	< 1440
11	> 1732	1657–1732	1503–1656	1426–1502	< 1426
12	> 1816	1727–1816	1546–1726	1456–1545	< 1456
13	> 1798	1715–1798	1545–1714	1460–1544	< 1460
14	> 1741	1647–1741	1458–1646	1364–1457	< 1364
15	> 1680	1591–1680	1410–1590	1319–1409	< 1319



Läufer/-in A

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in B

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in A

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in B

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in A

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in B

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in A

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					

Läufer/-in B

Gelaufene Runden 1 Runde à 60 m	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Teilstrecken (à 10 m)	1	2	3	4	5					