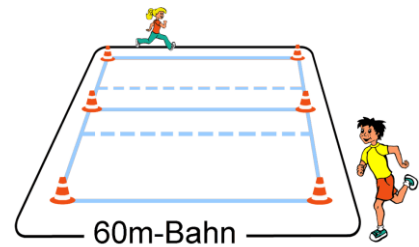


## 8-min-Lauf

**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 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 acht 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:** (für Regelklassen)

Mädchen – Regelklassen

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

Burschen – Regelklassen

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

Tab. 1: Normwerte 8-min-Lauf

**Läufer/-in A**  
**Name:**

<b>Gelaufene Runden</b> 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
<b>Teilstrecken (à 10 m)</b>	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	1	2	3	4	5					

**Läufer/-in B**  
**Name:**

<b>Gelaufene Runden</b> 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
<b>Teilstrecken (à 10 m)</b>	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	1	2	3	4	5					

**Läufer/-in A**  
**Name:**

<b>Gelaufene Runden</b> 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
<b>Teilstrecken (à 10 m)</b>	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	1	2	3	4	5					

**Läufer/-in B**  
**Name:**

<b>Gelaufene Runden</b> 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
<b>Teilstrecken (à 10 m)</b>	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	1	2	3	4	5					

**Läufer/-in A**  
**Name:**

<b>Gelaufene Runden</b> 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
<b>Teilstrecken (à 10 m)</b>	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	1	2	3	4	5					

**Läufer/-in B**  
**Name:**

<b>Gelaufene Runden</b> 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
<b>Teilstrecken (à 10 m)</b>	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	1	2	3	4	5					

**Läufer/-in A**  
**Name:**

<b>Gelaufene Runden</b> 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
<b>Teilstrecken (à 10 m)</b>	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	1	2	3	4	5					

**Läufer/-in B**  
**Name:**

<b>Gelaufene Runden</b> 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
<b>Teilstrecken (à 10 m)</b>	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
	1	2	3	4	5					