

08 6-Minuten-Lauf

6-Min



WICHTIGE HINWEISE

- Testaufgabe wird mit Sportschuhen durchgeführt.
- Gehen oder Laufen ist erlaubt.
- Nach Ablauf der 6 Minuten bleibt jedes Kind sofort stehen und setzt sich auf den Boden.
- Pylonen an den Ecken werden 50 cm nach innen versetzt.
- 1 Runde um das Volleyballfeld entspricht 54 Meter Länge.
- Wenn kein Volleyballfeld zur Verfügung steht, soll ein den Maßen entsprechendes Feld abgesteckt werden.



BENÖTIGT WIRD

- Stoppuhr
- 6 Pylonen
- Volleyballfeld (ansonsten Umrechnung erforderlich)
- mindestens eine Person zur Testdurchführung

GEMESSEN WIRD

- Zurückgelegte Wegstrecke in 6 Minuten auf volle Meter genau
- Wegstrecke wird aus Anzahl der Runden plus der Strecke der angefangenen letzten Runde errechnet

TIPP

- Testleitung gibt die Laufgeschwindigkeit in den ersten zwei Runden vor (ca. 24 Sekunden pro Runde)
- Testhelfende führen eine Strichliste
- Im Einzelfall können Schülerinnen oder Schüler die Runden in einer 1:1-Tandemzuordnung zählen, wenn sie den dazu notwendigen Reifegrad haben; die Testleitung führt Stichproben zur korrekten Zählweise durch
- Vorher Schnürsenkel kontrollieren
- Zeitansage nach jeder Minute und 30 Sekunden vor Ende

FEHLER

- Umlaufen der Pylonen auf der Innenseite
- Stehen bleiben