

Übung 7: 6- Minuten- Lauf

Dieser Test ist erst für Kinder ab sechs Jahren.

Aufgabe:

Das Kind soll das abgeklebte Feld in sechs Minuten möglichst oft umlaufen. In den sechs Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben. Nach Ablauf der Zeit soll Ihr Kind an Ort und Stelle stehenbleiben.

Um Ihrem Kindern ein Gefühl für den Laufrhythmus zu vermitteln, geben Sie die Laufgeschwindigkeit in den ersten zwei Runden vor (empfohlen wird ein Lauftempo von ca. 22 Sekunden pro Runde).

Werte aufnehmen:

Der Messwert für jedes Kind ist die in sechs Minuten zurückgelegte Laufstrecke in Metern. Zählen Sie dazu, wie oft Ihr Kind die Startlinie überquert.

Die Laufstrecke wird aus der Anzahl der Runden plus der Strecke der angefangenen letzten Runde auf $\frac{1}{2}$ Runde genau errechnet, indem Sie die Anzahl mit der Laufstrecke in Metern einer Runde multiplizieren.

In den Normentabellen lässt sich für die Laufstrecke die fünfstufige Beurteilung differenziert nach Alter und Geschlecht ablesen.

Testaufbau:

Die Laufbahn führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes (alternativ ein großer Raum, in dem eine größtmögliche, rechteckige Form abgeklebt wird). An den Eckpunkten des Feldes werden Stangen oder Hütchen (alternativ können Sie hier Flaschen und Besenstiele/ Seile als Begrenzungsmarkierungen einsetzen) aufgestellt. Wichtig ist, dass Sie zuvor die Laufstrecke einer Runde messen, um später die Messwerte für die Laufstrecke in Metern angeben zu können.

Testmaterialien:

Stoppuhr

6 Stangen oder Hütchen (Besenstiele/ Seile oder Flaschen)

Bemerkung:

Achten Sie auf einen gleichmäßigen Lauf.