

6. 6-min.-LAUF

Ziel

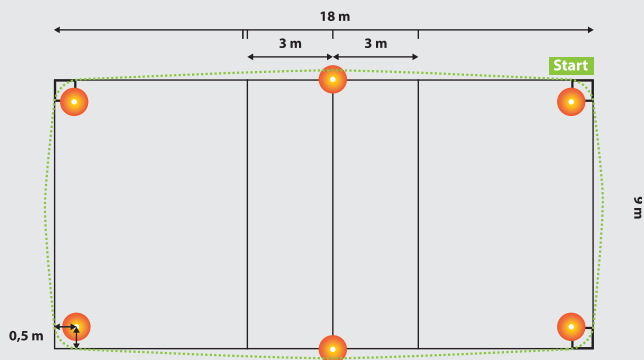
- Überprüfung der aeroben Ausdauer

Material



- Stoppuhr, 6 Pylonen / Markierungskegel, Maßband, Kreppbandrolle

vor dem Test / Aufbau



- 18 m langes und 9 m breites Rechteck abmessen = 54 m Rundenlänge (= Umfang eines offiziellen Volleyballfeldes)
- An den Eckpunkten (50 cm nach innen versetzt) und den Längsseiten des Feldes werden im 9-m-Abstand Markierungskegel aufgestellt.
- Es wird ein Wertungsversuch durchgeführt.

Messwertaufnahme

- In 6 Minuten zurückgelegte Laufstrecke in Meter (ohne Dezimalstelle, z. B. 1134 m)
→ **siehe Umrechnungstabelle**

Durchführung



Anweisung:

„Versuche, in sechs Minuten das Feld so oft wie möglich zu umlaufen!“

- **Laufen und Gehen sind erlaubt**
- **Startkommando:** „Auf die Plätze – Fertig – Los!“
- Maximal 15 Teilnehmer pro Lauf bei mindestens 2 Testhelfern zusätzlich zum Testleiter (verantwortliche Lehrkraft) für das Rundenzählen
- Mit dem Schlusspfeiff bleiben Läufer an erreichter Stelle stehen.
- * Befindet sich ein Läufer zwischen zwei 9-m-Markierungstangen, darf er zur genauen Meterzahlprotokollierung bis zum vor ihm liegenden Markierungshütchen gehen. Der Protokollant notiert die Meterzahl der letzten Runde.
- Die **Zeitansage** erfolgt nach jeder Minute und die letzten 30 sec.

Testabbruch/ungültiger Versuch

- Umlaufen der Pylonen auf der Innenseite

Hinweis

- SuS auf ein gleichmäßiges Lauftempo hinweisen.
- Die Testpersonen in kleinen Gruppen an den Ecken des Feldes/Pylonen verteilen (weniger Kollisionen und bessere Übersicht für Protokollanten).