

Klassenstufen: 5 - 12
Fähigkeit: Ausdauer

Levellauf

Durchführung: Der Levellauf ist ein Pendellauf zwischen zwei Linien, die 20 Meter entfernt sind. Mit dem Ertönen des 5.Tones nach der Ansage: „Start für Level 1“ beginnt der Lauf. Die Läufer müssen exakt zum nächsten Ton mit einem Fuß die jeweils andere Linie berühren. Als Hilfestellung und Ankündigung des nächsten Tones, ertönt unmittelbar davor ein (Wellen-)Rauschen. Der Lauf geht **ohne Pause** (also auch **nicht** bei den Ansagen: „Start für Level ... bzw. Start to Level ...“ an der Linie verharren!) bis zum dem Zeitpunkt weiter, an dem es der Schüler nicht mehr schafft, die Linie zeitgleich mit dem Ton zu berühren.

Wertung: Es wird empfohlen, mit einer „Verwarnung“ zu arbeiten, bevor der Schüler von der weiteren Wertungsteilnahme ausgeschlossen wird. Zur Erleichterung der Auswertung sind eine Übersicht der Laufstrecken mit den entsprechenden Zeitintervallen und eine Auswertungshilfe auf der Handreichungs-CD vorhanden. Der jeweils erreichte und abgeschlossene Level ist die Wertungsgrundlage für die Zensurierung. Für Laufstrecken von nur 18 Metern zwischen den beiden Linien sollte der vorgeschlagenen Levelzahl für die Bewertung ein ganzer Level zugegeben werden.

Übersicht über die Laufstrecken und Zeitintervalle

Auswertungshilfe für die Bewertung und den Wettkampf



Zum Anzeigen des Videos Bild bitte anklicken!

weiblich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
		Level									
	1			5,09	6,10	7,09	8,08	9,05	9,11	10,06	10,06
	2			4,09	5,09	6,09	7,08	8,05	8,11	9,06	9,06
	3			3,08	4,09	5,08	6,08	7,04	7,07	7,10	7,10
	4			3,04	4,05	5,01	5,05	5,09	6,04	6,07	6,07
	5			2,04	2,08	3,04	3,08	4,04	4,08	5,03	5,03

männlich		KI. 3	KI. 4	KI. 5	KI. 6	KI. 7	KI. 8	KI. 9	KI. 10	KI. 11	KI. 12
		Level									
Note	1			6,10	7,09	8,07	9,04	9,11	10,08	11,07	11,07
	2			5,09	6,09	7,06	8,03	8,11	9,08	10,07	10,07
	3			4,04	5,05	6,05	7,02	7,10	8,07	9,06	9,06
	4			3,04	4,04	5,03	6,01	6,05	7,03	7,10	7,10
	5			2,04	3,01	3,06	4,03	4,09	5,08	6,07	6,07