

Verbindliche konditionelle Leistungsüberprüfung in Sportkursen der Mittelstufe G9

Liegestütz

Note	Mädchen		Jungen	
	Jahrg. 9	Jahrg.10	Jahrg. 9	Jahrg. 10
15	30	32	44	47
14	28	30	41	44
13	26	28	38	41
12	24	26	35	38
11	22	24	32	35
10	20	22	29	32
9	18	20	26	29
8	16	18	23	26
7	14	16	20	23
6	12	14	17	20
5	10	12	14	17
4	08	10	11	14
3	06	8	08	11
2	04	6	05	8
1	02	4	02	5
0	00	2	00	2

Bewertungstabelle: Liegestütz; Ausführungsvorgaben: schulterbreites Aufsetzen der Arme, gerader Körper, Abwärtsbewegung: bis ca. 90° zwischen Ober- und Unterarm, Aufwärtsbewegung: volle Streckung der Arme.

C-Test

Shuttle-run

Note	C-Test		C-Test		Shuttle-run		Shuttle-run	
	Stufe 8 Jungen	Stufe 8 Mädchen	Stufe 10 Jungen	Stufe 10 Mädchen	Stufe 8 Jungen	Stufe 8 Mädchen	Stufe 10 Jungen	Stufe 10 Mädchen
15	2900	2550	3000	2580	11	09,0	12	9,5
14	2800	2450	2900	2500	10,5	08,5	11,5	9,0
13	2700	2350	2800	2400	10,0	08,0	11,0	8,5
12	2550	2200	2650	2280	09,5	07,5	10,5	8,0
11	2450	2100	2550	2190	09,0	07,0	10,0	7,5
10	2300	2000	2400	2060	08,5	06,5	09,5	7,0
9	2150	1850	2250	1930	08,0	06,0	09,0	6,5
8	2050	1750	2150	1840	07,5	05,5	08,5	6,0
7	1950	1650	2050	1760	07,0	05,0	08,0	5,5
6	1850	1600	1950	1670	06,5	04,5	07,5	5,0
5	1750	1500	1850	1590	06,0	04,0	07,0	4,5
4	1650	1400	1750	1500	05,5	03,5	06,5	4,0
3	1550	1300	1650	1410	05,0	03,0	05,5	3,0
2	1450	1250	1550	1330	04,5	02,5	05,0	3,0
1	1350	1150	1450	1240	03,5	02,0	04,5	2,0
0	1250	1050	1350	1160	03,0	01,5	03,5	1,0

Bewertungstabelle: Ausdauerlauf; 12 Minuten, nach Dr. K. Cooper. Die Laufleistung der Mädchen entspricht 86 % der Laufleistung der Jungen.

Durchführung Shuttle-run

Zwischen zwei Linien mit 20 m Entfernung wird hin und her gelaufen. Die Laufgeschwindigkeit wird durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen angegeben und minütlich erhöht. Die Schüler müssen bei dem Signal an den Linien wenden. Wenn ein Schüler vor dem Tonsignal an der 20 m Linie ist, muss er/sie auf das Tonsignal warten, bevor es weiterlaufen darf. Hat ein Schüler die 20 m-Linie bei dem Tonsignal noch nicht erreicht, dann muss er/sie weiterlaufen und erst die 20m Linie berühren, bevor zurückgelaufen werden darf. Der Test endet für alle Schüler, wenn der Schüler selbst aufgibt oder wenn er zweimal hintereinander beim Tonsignal mehr als 3 m von der 20 Meter Linie entfernt ist.