

Andersen konditest

Til at udføre testen skal du bruge følgende:

1. Kegler til at markere banen.
2. Noteringsark til hver elev.
3. Blyant til hver elev.
4. Højtaler til at afspille tidsintervallerne eller en fløjte og et stopur.

Testen kan udføres indendørs eller udendørs.

Sådan udføres Andersen-testen:

- Banen skal være 20 meter lang og markeres med en streg i hver ende.
- Stil kegler for hver 5. meter på banen. Dette gør måling af distance nemmere.
- Man løber frem og tilbage mellem stregerne. Ved hver vending skal man sætte foden på stregen og røre gulvet med hånden.
- Man løber i 15 sek. og holder pause i 15 sek.
- Testen varer i alt 10 minutter.
- Klassen deles op i 2 hold. Det ene hold løber, og det andet hold tæller, hvor mange baner de løber. Bagefter byttes der.
- Husk, at eleverne skal varme grundigt op før testen, 5-10 minutter efterfulgt af nogle minutters pause.

