



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauer
Kompetenz	Grundlagen des Ausdauertrainings anwenden können
Niveau C	Ich wende spezifisches Wissen im Bereich Ausdauer an und verbessere gezielt meine Ausdauerfähigkeit



Lauf-Ausdauertraining

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende erstellt einen Trainingsplan um ihre/seine Ausdauerleistung durch ein 3-monatiges Trainingsprogramm zu verbessern. Die Leistungssteigerung wird anhand eines Re-Tests des Coopertests festgestellt.
Bewertung/ Anforderung	Dokumentation der Trainingsperiode durch ein Trainingstagebuch. Die Verbesserung gegenüber dem ersten Coopertest sollte mind. 10% betragen. Bei Werten über 3100m im ersten Test von Niveau B muss der Re-Test mind. gleich gut ausfallen.
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Es liegt ein Trainingsplan bzw. ein Trainingstagebuch vor. • Eine Leistungssteigerung nach der Trainingsperiode ist erkennbar.
Anweisung für die Lernenden	«Mittels eines gezielten Ausdauertrainings sollte es möglich sein, die Leistung im Coopertest um mind. 10% zu steigern. Entscheiden Sie sich für eine Ausdauersportart, bei der Sie motiviert sind, mind. 3x wöchentlich aktiv zu sein und nach einem mit mir besprochenen Plan zu trainieren. Führen Sie begleitend ein Trainingstagebuch, in welchem Sie Ihre Trainingsleistungen dokumentieren. In 3 Monaten werden wir den Coopertest dann ein zweites Mal durchführen und die Resultate vergleichen.»
Aufbau	Das Training findet individuell ausserhalb des regulären Unterrichtes statt und muss vom Lernenden organisiert werden.
Material	Trainingsheft (Tagebuch)
Quelle	Mengisen, W. & Müller, R. (1998). <i>ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen</i> . Bern: ESK Eidg. Sportkommission. Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. <i>Sportunterricht (51) 5</i> , S.139-147. Jonath, Krempel. (1982). <i>Konditionstraining Training, Technik, Taktik</i> . Hamburg: rororo Verlag.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit Kontinuierliches Controlling durch Lehrperson über 3 Monate 2. Coopertest: 12 Min., für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen</p> <p>Organisation Im Idealfall können weitere Lernende oder die ganze Klasse für das Absolvieren eines zweiten Coopertests gewonnen werden. Ansonsten muss der Rest der Klasse gut organisiert die Lektion selbständig abhalten.</p> <p>Testpersonen 1 Testperson</p> <p>Probleme Je nach gewählter Ausdauersportart ist der Trainingseffekt nicht aufs Laufen übertragbar. Der zweite Coopertest muss evtl. für einen einzelnen Lernenden einer Klasse organisiert werden. Dies kann auch zu einem Motivationsproblem für die Testperson werden, wodurch evtl. die Leistung negativ beeinflusst wird. Grosser zeitlicher Aufwand sowie hohe Sachkompetenz im Bereich Ausdauer der Lehrperson (Erstellung/Beratung eines Ausdauer-Trainingsplanes) wird vorausgesetzt.</p>

Anhang 1: Bewertungsskala zu 12-Minutenlauf (Coopertest)

Jungen	15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	3000 m	3050 m	3100 m	3150 m
sehr gut	2800 m	2850 m	2900 m	2950 m
gut	2400 m	2450 m	2500 m	2550 m
befriedigend	2000 m	2050 m	2100 m	2150 m
ausreichend	1700 m	1750 m	1800 m	1850 m
mangelhaft	1400 m	1450 m	1500 m	1550 m
Mädchen	15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	2700 m	2750 m	2800 m	2850 m
sehr gut	2500 m	2550 m	2600 m	2650 m
gut	2100 m	2150 m	2200 m	2250 m
befriedigend	1700 m	1750 m	1800 m	1850 m
ausreichend	1400 m	1450 m	1500 m	1550 m
mangelhaft	1100 m	1150 m	1200 m	1250 m

nach Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. *Sportunterricht* (51) 5, S. 139-147.