



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauer
Kompetenz	Grundlagen des Ausdauertrainings kennen und anwenden können
Niveau A	Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) ausreichende Ausdauerleistungsfähigkeit.
Niveau B	Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) gute Ausdauerleistungsfähigkeit.
Niveau C	Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) ausgezeichnete Ausdauerleistungsfähigkeit



12-Minutenlauf (Coopertest)

Aufgabe und Durchführung	Der/die Lernende läuft innerhalb von 12 Min. möglichst weit.	
Bewertung/ Anforderung	Die Lernenden erreichen mindestens „befriedigend“ (Niveau A), "gut" (Niveau B) oder "sehr gut" (Niveau C) in ihrer Alterskategorie. Der Lauf muss ohne Pause (d.h. ohne zu gehen resp. marschieren) absolviert werden.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird ohne Pause gelaufen. • Die bzw. der Lernende erreicht mind. eine „befriedigende“ Bewertung. 	
Anweisung für die Lernenden	«Laufe in 12 Min. ohne Pause so weit wie möglich. Versuche dein Tempo zu finden, damit du keine Pause einlegen musst.»	
Aufbau	Idealerweise auf einer Leichtathletik-Rundbahn, alle 50m eine Markierung	
Material	Stoppuhr, 8 Hütchen	
Quelle	Schneider, F.J. (2002). Revision des Cooper-Tests. <i>Sportunterricht</i> (51) 5, S. 139-147. Krempel, J. (1982). <i>Konditionstraining Training, Technik, Taktik</i> . Hamburg: rororo Verlag.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	12 Min. pro Gruppe, für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen
	Organisation	Die Hälfte der Klasse fungiert als Rundenzähler für die Testpersonen, danach werden die Rollen getauscht. Im Idealfall kann man auf eine Leichtathletik-Rundbahn zurückgreifen, sonst muss eine Rundstrecke abgemessen werden (mit 50m-Abschnitten)
	Testpersonen	Jeweils die Hälfte einer Klasse pro Lauf
	Probleme	12-Minutenlauf ist begrifflich bei den Lernenden negativ besetzt. Ein sinnvoller Aufbau der Ausdauerleistungsfähigkeit ist notwendig, damit der Lauf von den Lernenden nicht negativ erlebt wird.

Anhang 2: Bewertungsskala zu 12-Minutenlauf (Coopertest)

Jungen		15 J.	16 J.	17 J.	18 - 22 J.
ausgezeichnet	Niveau C	3000 m	3050 m	3100 m	3150 m
sehr gut	Niveau B	2800 m	2850 m	2900 m	2950 m
gut		2400 m	2450 m	2500 m	2550 m
befriedigend	Niveau A	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	Niveau C	2700 m	2750 m	2800 m	2850 m
sehr gut	Niveau B	2500 m	2550 m	2600 m	2650 m
gut		2100 m	2150 m	2200 m	2250 m
befriedigend	Niveau A	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.