



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ausdauer
Kompetenz	Grundlagen des Ausdauertrainings anwenden können
Niveau B	Ich verfüge über eine (für meine Altersklasse) befriedigende Ausdauerleistungsfähigkeit.



12-Minutenlauf

Aufgabe und Durchführung	Der/die Lernende läuft innerhalb von 12 Min. möglichst weit.								
Bewertung/ Anforderung	Die Lernenden erreichen mind. „befriedigend“ 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	«Laufen Sie in 12 Min. ohne Pause so weit wie möglich. Versuchen Sie Ihr Tempo zu finden, damit Sie keine Pausen einlegen müssen.»								
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. Jonath, Krempel. (1982). <i>Konditionstraining Training, Technik, Taktik</i> . Hamburg: rororo Verlag.								
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>12 Min. pro Gruppe, für das Aufwärmen weitere 10 Min. einberechnen</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>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)</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>Jeweils die Hälfte einer Klasse pro Lauf</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>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.</td> </tr> </table>	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.
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 1: Bewertungsskala zu 12-Minutenlauf

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.