Ausdauer – 30-Minuten-Lauf – Tabelle für Training und Notengebung (Klassen 12 und 13)

Name, Klasse:

Ergebnisse: Datum: Strecke: | Datum: Strecke: | Datum: Strecke:

- 5 + - 4 + - 3 + - 2 + - 1 +

Noten Jungen					01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15							
Noten Mädchen		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15										
Strecke (m) ⇨		3400	3600	3800	4000	4200	4400	4600	4800	5000	5200	5400	5600	5800	6000	6200	6400	6600	6800	7000	7200	7400	7600	7800	8000
Runde	Rundenzeit in Sek. ⇨	212	200	189	180	171	164	157	150	144	138	133	129	124	120	116	113	109	106	103	100	97	95	92	90
1	400 m	3:31	3:20	3:09	3:00	2:51	2:43	2:36	2:30	2:24	2:18	2:13	2:08	2:04	2:00	1:56	1:52	1:49	1:45	1:42	1:40	1:37	1:34	1:32	1:30
2	800 m	7:02	6:40	6:18	6:00	5:42	5:26	5:12	5:00	4:48	4:36	4:26	4:16	4:08	4:00	3:52	3:44	3:38	3:30	3:24	3:20	3:14	3:08	3:04	3:00
3	1200 m	10:33	10:00	9:27	9:00	8:33	8:09	7:48	7:30	7:12	6:54	6:39	6:24	6:12	6:00	5:48	5:36	5:27	5:15	5:06	5:00	4:51	4:42	4:36	4:30
4	1600 m	14:04	13:20	12:36	12:00	11:24	10:52	10:24	10:00	9:36	9:12	8:52	8:32	8:16	8:00	7:44	7:28	7:16	7:00	6:48	6:40	6:28	6:16	6:08	6:00
5	2000 m	17:35	16:40	15:45	15:00	14:15	13:35	13:00	12:30	12:00	11:30	11:05	10:40	10:20	10:00	9:40	9:20	9:05	8:45	8:30	8:20	8:05	7:50	7:40	7:30
6	2400 m	21:06	20:00	18:54	18:00	17:06	16:18	15:36	15:00	14:24	13:48	13:18	12:48	12:24	12:00	11:36	11:12	10:54	10:30	10:12	10:00	9:42	9:24	9:12	9:00
7	2800 m	24:37	23:20	22:03	21:00	19:57	19:01	18:12	17:30	16:48	16:06	15:31	14:56	14:28	14:00	13:32	13:04	12:43	12:15	11:54	11:40	11:19	10:58	10:44	10:30
8	3200 m	28:08	26:40	25:12	24:00	22:48	21:44	20:48	20:00	19:12	18:24	17:44	17:04	16:32	16:00	15:28	14:56	14:32	14:00	13:36	13:20	12:56	12:32	12:16	12:00
9	3600 m	--------	30:00	28:21	27:00	25:39	24:27	23:24	22:30	21:36	20:42	19:57	19:12	18:36	18:00	17:24	16:48	16:21	15:45	15:18	15:00	14:33	14:06	13:48	13:30
10	4000 m			--------	30:00	28:30	27:10	26:00	25:00	24:00	23:00	22:10	21:20	20:40	20:00	19:20	18:40	18:10	17:30	17:00	16:40	16:10	15:40	15:20	15:00
11	4400 m					--------	29:53	28:36	27:30	26:24	25:18	24:23	23:28	22:44	22:00	21:16	20:32	19:59	19:15	18:42	18:20	17:47	17:14	16:52	16:30
12	4800 m							--------	30:00	28:48	27:36	26:36	25:36	24:48	24:00	23:12	22:24	21:48	21:00	20:24	20:00	19:24	18:48	18:24	18:00
13	5200 m									--------	29:54	28:49	27:44	26:52	26:00	25:08	24:16	23:37	22:45	22:06	21:40	21:01	20:22	19:56	19:30
14	5600 m											--------	29:52	28:56	28:00	27:04	26:08	25:26	24:30	23:48	23:20	22:38	21:56	21:28	21:00
15	6000 m													--------	30:00	29:00	28:00	27:15	26:15	25:30	25:00	24:15	23:30	23:00	22:30
16	6400 m															--------	29:52	29:04	28:00	27:12	26:40	25:52	25:04	24:32	24:00
17	6800 m																	--------	29:45	28:54	28:20	27:29	26:38	26:04	25:30
18	7200 m																			--------	30:00	29:06	28:12	27:36	27:00
19	7600 m																					--------	29:46	29:08	28:30
20	8000 m																							--------	30:00

© Döser/Rieger

Hinweise zur Vorbereitung und Durchführung des 30-Minuten-Laufs

Siehe dazu das Merkblatt „Konzept Ausdauertraining, Klassen 11–13 (berufliches Gymnasium)" sowie die beiden Tabellen für Training und Notengebung (Anlagen 1–3).

Hinweis: Die für die Klassen 11–13 konzipierten Tabellen könnten durch Änderung der Notenwerte in den Kopfzeilen leicht für andere Klassenstufen angepasst werden.

Literatur

Bodden, N. (2002). Wie kann man den COOPER-Test schulnotenbezogen erfassen? In *sportunterricht, 9*, 279–282.

Blum, I. & Friedmann, K. (2002). *Trainingslehre. Sporttheorie für die Schule.* promos-Verlag: Pfullingen. 8. Auflage

Broschüre der Betriebskrankenkasse: *Jogging. Vom Start weg gesund laufen.* Kohlhammer: Stuttgart.

Durst, E. (2004). *Cooper-Test. Teil 1 – Grundlagen der Energiebereitstellung beim Cooper-Test.* http://de.fitness.com/exercise/articles/coopertest.htm, 26. 2. 04.

Durst, E. *Cooper-Test. Teil 2 – Wie trainiere ich für einen Cooper-Test?*, ebd.

Friedmann, K. (2002). *Fit sein durch Kraft und Ausdauer, Sporttheorie für die Schule.* promos-Verlag: Pfullingen.

Friedrich, W. & Jung, L. (2003). *Grundlagen Sportwissen. Lehrbuch für Training und Sportunterricht.* Spitta Verlag: Balingen.

Jonath, U. & Krempel, R. (1981). *Konditionstraining.* Reinbek: Rowohlt.

Schneider, F. J. (2002). Revision des COOPER-Tests. Ein Normierungsversuch für das Gymnasium. In: *sportunterricht, 5*, 139–147.

Steffny & Pramann (1998). *Perfektes Lauftraining.* Südwest-Verlag.

Turnen ist ein köstlich Spiel,
Turnen hat ein hohes Ziel;
Turne drum, wer mag und kann.
Turne Knabe, Mädchen, Mann!
Turnen reißt von Trägheit los,
Turnen zieht die Kräfte groß.
Turnen fördert Schick und
Schwung,
Turnen schafft Begeisterung!
Hans Georg Nägeli (Schweiz) 1807

Ausdauer – 30-Minuten-Lauf – Tabelle für Training und Notengebung (Klasse 11)

Name, Klasse:

Ergebnisse: Datum: Strecke: | Datum: Strecke: | Datum: Strecke:

Runde																									
Noten Jungen					6+	5-	5	5+	4-	4	4+	3-	3	3+	2-	2	2+	1-	1	1+					
Noten Mädchen		6+	5-	5	5+	4-	4	4+	3-	3	3+	2-	2	2+	1-	1	1+								
Strecke (m) ⇨		2600	2800	3000	3200	3400	3600	3800	4000	4200	4400	4600	4800	5000	5200	5400	5600	5800	6000	6200	6400	6600	6800	7000	7200
Runde	Rundenzeit in Sek. ⇨	277	257	240	225	212	200	189	180	171	164	157	150	144	138	133	129	124	120	116	113	109	106	103	100
1	400 m	4:36	4:17	4:00	3:45	3:31	3:20	3:09	3:00	2:51	2:43	2:36	2:30	2:24	2:18	2:13	2:08	2:04	2:00	1:56	1:52	1:49	1:45	1:42	1:40
2	800 m	9:12	8:34	8:00	7:30	7:02	6:40	6:18	6:00	5:42	5:26	5:12	5:00	4:48	4:36	4:26	4:16	4:08	4:00	3:52	3:44	3:38	3:30	3:24	3:20
3	1200 m	13:48	12:51	12:00	11:15	10:33	10:00	9:27	9:00	8:33	8:09	7:48	7:30	7:12	6:54	6:39	6:24	6:12	6:00	5:48	5:36	5:27	5:15	5:06	5:00
4	1600 m	18:24	17:08	16:00	15:00	14:04	13:20	12:36	12:00	11:24	10:52	10:24	10:00	9:36	9:12	8:52	8:32	8:16	8:00	7:44	7:28	7:16	7:00	6:48	6:40
5	2000 m	23:00	21:25	20:00	18:45	17:35	16:40	15:45	15:00	14:15	13:35	13:00	12:30	12:00	11:30	11:05	10:40	10:20	10:00	9:40	9:20	9:05	8:45	8:30	8:20
6	2400 m	27:36	25:42	24:00	22:30	21:06	20:00	18:54	18:00	17:06	16:18	15:36	15:00	14:24	13:48	13:18	12:48	12:24	12:00	11:36	11:12	10:54	10:30	10:12	10:0 0
7	2800 m	------	29:59	28:00	26:15	24:37	23:20	22:03	21:00	19:57	19:01	18:12	17:30	16:48	16:06	15:31	14:56	14:28	14:00	13:32	13:04	12:43	12:15	11:54	11:40
8	3200 m			------	30:00	28:08	26:40	25:12	24:00	22:48	21:44	20:48	20:00	19:12	18:24	17:44	17:04	16:32	16:00	15:28	14:56	14:32	14:00	13:36	13:20
9	3600 m					------	30:00	28:21	27:00	25:39	24:27	23:24	22:30	21:36	20:42	19:57	19:12	18:36	18:00	17:24	16:48	16:21	15:45	15:18	15:00
10	4000 m							------	30:00	28:30	27:10	26:00	25:00	24:00	23:00	22:10	21:20	20:40	20:00	19:20	18:40	18:10	17:30	17:00	16:40
11	4400 m									------	29:53	28:36	27:30	26:24	25:18	24:23	23:28	22:44	22:00	21:16	20:32	19:59	19:15	18:42	18:20
12	4800 m											------	30:00	28:48	27:36	26:36	25:36	24:48	24:00	23:12	22:24	21:48	21:00	20:24	20:00
13	5200 m													------	29:54	28:49	27:44	26:52	26:00	25:08	24:16	23:37	22:45	22:06	21:40
14	5600 m															------	29:52	28:56	28:00	27:04	26:08	25:26	24:30	23:48	23:20
15	6000 m																	------	30:00	29:00	28:00	27:15	26:15	25:30	25:00
16	6400 m																			------	29:52	29:04	28:00	27:12	26:40
17	6800 m																					------	29:45	28:54	28:20
18	7200 m																							------	30:00
19	7600 m																								
20	8000 m																								

© Döser/Rieger

Auf den ersten Blick erscheint es als ein **Nachteil** des 30-Minuten-Laufs, dass die Schüler im Sportabitur entsprechend der derzeit gültigen Anforderungen schließlich doch mit dem Cooper-Test als Bewertungsinstrument konfrontiert werden. Nach unserem „Konzept Ausdauertraining“ (siehe Tabelle links) wäre diese gezielte Vorbereitung auf den Cooper-Test aber erst in 13/1 nötig, wo die Schüler ihre Ausdauerleistung wahlweise über den 30-Minuten-Lauf oder den Cooper-Test erbringen können. Erst in 13/2 ist dann der Cooper-Test obligatorisch, wobei noch überlegt werden müsste, ob dies nur für diejenigen Schüler gelten sollte, die auch die Abiturprüfung im Sport absolvieren (die übrigen könnten dann weiter zwischen beiden Tests wählen). Durch dieses Konzept, das die Ausdauerleistungsanforderungen stufenweise erhöht, sollte gewährleistet sein, dass die spezielle Vorbereitung auf den Cooper-Test erst erfolgt, nachdem die erforderlichen Grundlagen in konditioneller und lauftaktischer Hinsicht gelegt sind.

Folgerung

Wir wünschen uns, dass viele Praktiker und mittelfristig vielleicht auch die Lehrplanmacher und Prüfungsverantwortlichen im vorgeschlagenen Verfahren des 30-Minuten-Laufs eine Alternative zum Cooper-Test sehen. Entwickelt vor über 30 Jahren von einem amerikanischen Militärarzt für die Messung der Fitness männlicher Soldaten hat der Cooper-Test lange genug unsere Schulpraxis im Bereich der Bewertung von Ausdauerleistungen geprägt und im Hinblick auf die Motivation für Ausdauersport und lebenslanges Sporttreiben häufig abschreckend gewirkt.

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen bezüglich Validität, Anforderungsniveau, geschlechtsspezifischer Differenzierung und nicht zuletzt Reaktion der Schüler zukommen lassen würden.