

Der Cooper Test

Der Cooper-Test (benannt nach dem amerikanischen Sportmediziner Kenneth H. Cooper) ist ein anerkannter Test zur Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Wie bei den meisten Schülern bestens bekannt, handelt es sich um einen Lauf von 12 Minuten Dauer, in der eine größtmögliche Laufstrecke zurückgelegt werden sollte.

Der Test ist anspruchsvoll, da die zurückgelegte Strecke zwischen einer reinen Mittel- bzw. Langstrecke liegt. Der Sportler muss sich sehr gut einschätzen können. Er darf sich nicht zu früh auspowern und so in den anaeroben Bereich kommen, aber auch nicht zu langsam laufen. Der Test zeigt auch die Bereitschaft, sich zu quälen, denn man läuft ständig an seiner Dauerleistungsgrenze oder überschreitet sie sogar geringfügig, um über die gesamte Zeit ein konstantes Tempo durchzuhalten.

Deshalb ist der Test für Untrainierte sehr schwierig.

Bearbeitung des Textes:

1. Schreibe den Text sauber in dein Heft ab.
2. Unterstreiche die wichtigsten Informationen in dem Text.
3. Erkläre die folgenden Begriffe jeweils mit einem vollständigen Satz:
 - * Sportmediziner
 - * Mittelstreckenlauf und Langstreckenlauf
 - * Aerober Bereich und Anaerober Bereich
4. Schau dir die Bewertungstabellen ganz genau an. Welche Leistung traust du dir zu.
(Wie viele Runden sind das auf der 100-m-Bahn?)

Benotung der Schülerleistungen:

Mädchen	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.
ausgezeichnet	2600m	2650m	2700m	2750m	2800m	2850m	2900m
sehr gut	2400m	2450m	2500m	2550m	2650m	2700m	2750m
gut	2000m	2050m	2100m	2150m	2200m	2250m	2300m
befriedigend	1600m	1650m	1700m	1750m	1800m	1850m	1900m
mangelhaft	1000m	1050m	1100m	1150m	1200m	1250m	1300m

Jungen	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
ausgezeichnet	2800m	2850m	2900m	2950m	3000m	3050m	3100m	3150m
sehr gut	2600m	2650m	2700m	2750m	2800m	2850m	2900m	2950m
gut	2200m	2250m	2300m	2350m	2400m	2450m	2500m	2550m
befriedigend	1800m	1850m	1900m	1950m	2000m	2050m	2100m	2150m
ausreichend	1500m	1550m	1600m	1650m	1700m	1750m	1800m	1850m
mangelhaft	1200m	1250m	1300m	1350m	1400m	1450m	1500m	1550m