Liebe Schülerin, lieber Schüler,

diese Datei **12-Minutenlauf.xlsx** soll dir bei der Vorbereitung auf den sogenannten *Cooper-Test* helfen. Der *Cooper-Test,* benannt nach dem amerikanischen Sportmediziner Kenneth H. Cooper, ist ein anerkannter Test zur Überprüfung der allgemeinen Ausdauer großer Populationen. Es handelt sich um einen Lauf mit einer Dauer von 12 Minuten, bei dem die in dieser Zeit maximal zurückgelegte Distanz ermittelt wird.

Für Sportläufer ist der Test anspruchsvoll, da die zurückgelegte Strecke zwischen einem Mittel- und einem Langstreckenlauf liegt. Der Sportler muss sich einschätzen können, um nicht zu früh zu viel Laktat aufzubauen und in den anaeroben Bereich zu kommen, aber auch nicht zu langsam zu laufen.

Nutzung der Datei:

1. Wähle dir ein Streckenziel aus, dass du in 12 min erreichen möchtest, zum Beispiel 2400m. Trage diesen Wert ohne die Maßeinheit in das grüne Feld, oben links ein. Alle Zeitangaben für die Durchgangszeiten ändern sich nun entsprechend deines Zieles.

2. Drucke dir das Arbeitsblatt „12 min Lauf Marschtabelle“ aus. Bei deinem Training auf dem Sportplatz, mit einer 400m-Bahn, dem Standardmaß einer Laufbahn, kannst du dich nun von einer bekannten Person „coachen“ lassen.

3. Dein „Coach“

    a. schreibt alle 200m-Teilzeiten deines Laufes auf, und/oder

    b. sagt dir die Durchgangszeiten an, bzw.

    c. meldet dir durch Plus- oder Minusangaben*, wie du zum gewählten Tempo in deinem Trainingslauf liegst.

4. Durch diese Vorgehensweise kannst du dich nach und nach deinem idealen Lauftempo annähern, lernst am Beginn nicht zu schnell zu laufen und dich richtig einzuschätzen.

Das Ziel des Trainings ist es natürlich, dass du nach 12 min mit einem Gefühl aufhörst, du könntest nicht mehr weiterlaufen. Dann war dein Tempo sicher „ideal“.

Mit einer Laufuhr / Smartwatch / Stoppuhr kannst du natürlich auch ohne Coach diese Werte ermitteln, wenn du jede halbe Runde die Zeit nimmst. Allerdings macht es durch einen Motivator am Rande der Bahn viel mehr Spaß und treibt dich zusätzlich zu deinen individuell besten Leistungen an.

Nicht jeder Trainingslauf muss auf diese Art gemessen werden. Über die Zeit der gymnasialen Oberstufe hinweg kann sich durch wiederholtes Üben ein gutes Empfinden für dein individuelles Höchsttempo entwickeln.

Marco Guhl
Schulsportleiter Neukölln

** Plus 5 meint, man ist um 5 Sek langsamer , Minus 5 meint, man ist 5 Sek schneller unterwegs*