

Der Coopertest an der DSS

Der amerikanische Arzt und Physiologe Kenneth H. Cooper hat ein einfaches Testverfahren zur Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit entwickelt. Ein 12-minütiger Dauerlauf soll Aufschluss darüber geben, wie es um die Ausdauerfähigkeit der Schülerinnen und Schüler bestellt ist.

Die Schüler der Deutschen Schule in Stockholm laufen die 12 Minuten im Olympiastadion. Nach dem 12 minütigen Laufen ertönt ein Pfiff und jeder muss auf der Stelle stehen bleiben. Jetzt wird die gelaufene Strecke vom Sportlehrer aufgeschrieben und mit den Wertungstabellen verglichen.

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

Mädchen	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
ausgezeichnet	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850
sehr gut	2300	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650
gut	1900	1950	2000	2050	2100	2150	2200	2250
befriedigend	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850
ausreichend	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550
mangelhaft	900	950	1000	1050	1100	1150	1200	1250

