

# Der Cooper-Ausdauer-Test

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 bestellt ist.

Cooper geht davon aus, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Laufleistung und dem maximalen Sauerstoffaufnahmevermögen gibt.

Die **Wertungstabelle** zeigt, wie man die Laufleistung (in Metern) einordnen kann.

Jungen	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18 J.
ausgezeichnet	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150
sehr gut	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950
gut	2200	2250	2300	2350	2400	2450	2500	2550
befriedigend	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150
ausreichend	1500	1550	1600	1650	1700	1750	1800	1850
mangelhaft	1200	1250	1300	1350	1400	1450	1500	1550
Mädchen	11 J.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	
ausgezeichnet	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	
sehr gut	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	
gut	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	
befriedigend	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900	
mangelhaft	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	

Männer	bis 30 J.	30-39 J.	40-49 J.	50 J.
sehr gut	2800	2650	2500	2400
gut	2400	2250	2100	2000
befriedigend	2000	1850	1650	1600
mangelhaft	1600	1550	1350	1300
ungenügend	weniger			
Frauen	bis 30 J.	30-39 J.	40-49 J.	50 J.
sehr gut	2600	2500	2300	2150
gut	2150	2000	1850	1650
befriedigend	1850	1650	1500	1350
mangelhaft	1550	1350	1200	1050
ungenügend	weniger			

nach Jonath/Krempel: Konditionstraining

Eine neuere Untersuchung zeigt, dass die Laufleistungen von Mädchen evtl. anders (d.h. besser) eingeordnet werden müssen.

F.J. Schneider: Revision des Cooper-Tests In: Sportunterricht 5/2002

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

**TIP** "...Und was habe ich denn nun drauf?"