



Der 12-Minuten-Lauf Cooper-Test

Herkunft

Der Cooper-Test (benannt nach dem amerikanischen Sportmediziner Kenneth H. Cooper) ist ein anerkannter Test zur Überprüfung der allgemeinen Ausdauer. Es handelt sich um einen Lauf mit einer Dauer von 12 Minuten, bei dem die in dieser Zeit maximal zurückgelegte Strecke ermittelt wird.

Der Cooper-Test wird z. B. bei der Überprüfung von Handball- und Hockeyschiedsrichtern, bei der Notenvergabe für Sport-Abiturienten, als Leichtathletiknote an Gymnasien verschiedener deutscher Bundesländer und bei vielen Armeen

Durchführung

Auf einer Rundbahn von mindestens 300 Metern, welche idealerweise alle 50 Meter eine Zwischenmarkierungen aufweist, läuft die Testperson während 12 Minuten möglichst viele Runden. Nach 12 Minuten geht die Testperson zur nächsten 50-Meter-Markierung und die zurückgelegte Distanz wird ermittelt.



Kommentar

Der Cooper-Test ist beliebt, weil keinerlei physiologische Parameter erfasst werden, sondern allein die Laufleistung in einer festgelegten Zeit.

Bei anderen Verfahren mit dem Ziel die Ausdauerleistungsfähigkeit abschätzen zu können, wird entweder über das Blut die Laktatkonzentration oder sogar mit Hilfe komplexer Messtechnik die Sauerstoffaufnahme gemessen. Beim Cooper-Test hingegen muss nicht einmal Ihre Herzfrequenz im Ausdauertraining gemessen werden.

Ein solcher Leistungstest ist, wenn überhaupt, nur für Ausdauersportler/innen sinnvoll. Auch in diesem Fall ist der Test anspruchsvoll, da die zurückgelegte Strecke zwischen einer reinen Mittel- oder Langstrecke liegt. Die Sportler/innen müssen sich sehr gut einschätzen können, um nicht zu früh zu viel Laktat aufzustauen und in den anaeroben Bereich zu kommen, aber auch nicht zu langsam zu laufen.



Genau hier liegt die Kritik um die Bewertung des Tests. Das Ergebnis des Cooper-Tests ist nur aussagekräftig für die Beurteilung der aeroben Leistungsfähigkeit, wenn der Läufer sich im Ziel in genau dieser Leistungsintensität befindet. Diese kann nur mit Hilfe der Pulsmessung ermittelt werden.

Tipps

Nach dem Testlauf unbedingt ein 10 bis 15 Minuten dauerndes Cool-down (Auslaufen) durchführen!

Leistungstabelle für Herren

Alter	sehr gut	gut	genügend	ungenügend
15 - 19	2650 m	2250 - 2650 m	1850 - 2240 m	< 1850 m
20 - 29	> 2800 m	2400 - 2800 m	2000 - 2390 m	< 2000 m
30 - 39	> 2650 m	2250 - 2650 m	1850 - 2240 m	< 1850 m
40 - 49	> 2500 m	2100 - 2500 m	1700 - 2090 m	< 1700 m
50 - 59	> 2350 m	1950 - 2350 m	1550 - 1940 m	< 1550 m
60 - 64	> 2100 m	1700 - 2100 m	1300 - 1690 m	< 1300 m
65 +	> 2000 m	1600 - 2000 m	1200 - 1590 m	< 1200 m

Leistungstabelle für Frauen

Alter	sehr gut	gut	genügend	ungenügend
15 - 19	> 2350 m	1950 - 2350 m	1550 - 1940 m	< 1550 m
20 - 29	> 2500 m	2100 - 2500 m	1710 - 2090 m	< 1700 m
30 - 39	> 2350 m	1950 - 2350 m	1550 - 1940 m	< 1550 m
40 - 49	> 2200 m	1800 - 2200 m	1400 - 1790 m	< 1400 m
50 - 59	> 2050 m	1650 - 2050 m	1250 - 1640 m	< 1250 m
60 - 64	> 1800 m	1400 - 1800 m	1000 - 1390 m	< 1000 m
65 +	> 1700 m	1300 - 1700 m	900 - 1290 m	< 900 m