

**Fachbrief Nr. 9**

# **SPORT**

**Sekundarstufe II:  
Alternative Ausdauerleistungen  
für den 12-Minuten-Lauf**

Juli 2017

Autoren des Fachbriefs und Ansprechpartner in der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie:

Dr. Thomas Poller (thomas.poller@senbjf.berlin.de)  
Peter Kremkow (peter.kremkow@senbjf.berlin.de)

## **Inhalt**

1. Einleitung	3
2. Schulische Regelungen zum Einsatz der alternativen Ausdauerleistungen	4
3. Die 600m-Schwimmprüfung	4
4. Der Shuttle-Run-Test	6
4.1 Beschreibung	6
4.2 Vorbereitung	6
4.3 Durchführung und Bewertung	7
4.4 Hinweise zur Audio-Datei	10
5. Der 12-Minuten-Lauf	11
6. Quellen	11

Dieser Fachbrief entstand mit Unterstützung der Schulsportberater und Schulsportberaterinnen in den Bezirken. Er kann im Internet unter folgender Adresse heruntergeladen werden:  
[www.schulsport-berlin.de/fachbriefe](http://www.schulsport-berlin.de/fachbriefe).

## **1. Einleitung**

Seit längerem wird von den Sportlehrkräften der Wunsch geäußert, zur Ausdauerprüfung in den Sport-Grundkursen der Qualifikationsphase Alternativen zum 12-Minuten-Lauf einsetzen zu können. In einigen Grundkursen (z. B. Schwimmen, Rudern) erscheint es sinnvoller, die Ausdauerleistung sportartspezifisch zu prüfen. Daneben beinhaltet die relativ kurze Unterrichtsphase im 4. Semester die Problematik, den 12-Minuten-Lauf im März oder April bei selten günstigen Witterungsbedingungen durchführen zu müssen.

Wissenschaftlich abgesicherte Methoden zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit wie Spiroergometrie oder Laktattests sind in der Schule nicht umsetzbar. Hier müssen weniger aufwendige Methoden mit entsprechend geringerer diagnostischer Aussagekraft eingesetzt werden. Die Auseinandersetzung um die Validität verschiedener in Frage kommender Tests hält an (vgl. Hasler u. Granacher 2010, Mühlbauer u. Granacher 2011). Beim derzeitigen Diskussionsstand spricht jedoch nichts dagegen, neben dem 12-Minuten-Lauf weitere Methoden einzusetzen.

Nach eingehender Erörterung mit den Schulsportberatern und Schulsportberaterinnen in den Bezirken sind zur Prüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit in den Sport-Grundkursen zwei weitere Tests ausgewählt worden: eine Ausdauerleistung im Schwimmen und ein Lauftest, der sowohl in der Halle als auch im Freien durchgeführt werden kann.

Beim Schwimmen handelt es sich um das 600 m - Brustschwimmen. Bei dieser Streckenlänge ist eine zeitliche Belastung der Prüflinge von ca. 11 bis 20 Minuten zu erwarten. Dieser Umfang wird für eine Ausdauerprüfung in den Sport-Grundkursen als angemessen erachtet.

Beim Laufen ist die Lauftechnik in dem Alter der Oberstufenschüler und -schülerinnen eine hochautomatisierte Bewegung. Die technische Ausführung hat bei längeren Laufstrecken kaum einen Einfluss auf die Ausdauerleistung. Dies gilt nicht in gleichem Maße für das Schwimmen. Auf Grund des vergleichsweise geringen Umfangs an Schwimmunterricht und des daraus resultierenden Ausbildungsstandes kann sich das unterschiedliche technische Vermögen der Schüler und Schülerinnen auf die Dauerleistung deutlich auswirken.

Mit dem Schwimmunterricht in der 3. Klasse und im Grundkurs Schwimmen sowie weiterer Erfahrungen im außerschulischen Bereich ist bei einem Großteil der Schüler und Schülerinnen davon auszugehen, dass die Technik im Brustschwimmen besser ausgebildet ist als im Kraulen, insbesondere wenn ausdauerndes Schwimmen gefordert wird. Daher wurde als Stilart für die Schwimmprüfung das Brustschwimmen festgelegt.

Als alternativer Lauftest wird der Shuttle-Run-Test eingesetzt. Bei diesem Test müssen Teilstrecken von 20 m in einer vorgegebenen Geschwindigkeit gelaufen werden. Mit Hilfe von akustischen Signalen wird dabei das Lauftempo kontinuierlich bis zur Belastungsgrenze erhöht. Die erreichte Streckenlänge bzw. Laufzeit bis zum Abbruch ist das Kriterium zur Leistungsbewertung.

Der Shuttle-Run-Test wurde 1988 von Leger in den USA entwickelt. Zu diesem Test existiert eine Vielzahl von Studien in diversen Ländern, die die Gültigkeit und Zuverlässigkeit dieser Testform bestätigen (Mühlbauer, Granacher 2011, S. 197)

Die Entwicklung der Bewertungstabellen für die beiden neuen Testformen wurde von Gymnasien und Integrierten Sekundarschulen aller Berliner Bezirke unterstützt. In ausgewählten Grundkursen wurden Leistungen von 900 Schülern und Schülerinnen in beiden Testformen erhoben und Bewertungstabellen entwickelt, die adäquat zu der des 12-Minuten-Laufs sind.

## **2. Schulische Regelungen zum Einsatz der alternativer Ausdauerleistungen**

Für die Abschlussleistung in den Sportpraxis-Grundkursen kann nun neben dem 12-Minuten-Lauf auch das 600m-Schwimmen oder der Shuttle-Run-Test durchgeführt werden. Es ist jedoch zu beachten, dass jeder Schüler und jede Schülerin im Rahmen der Abschlussleistung nur an einer Prüfung zur Ausdauerleistungsfähigkeit teilnehmen darf.

An jeder Schule entscheidet die Fachkonferenz Sport, ob keine, eine oder beide Alternativen zur Anwendung kommen. Werden Alternativen genehmigt, muss die Fachkonferenz darüber hinaus unter Berücksichtigung der schulischen Gegebenheiten festlegen, wie die Prüfungen organisiert werden.

Denkbar sind u. a.,

- dass in jedem Praxiskurs eine von der Kursleitung vorgegebene Ausdauerprüfung durchgeführt wird, an denen nur die Schüler und Schülerinnen des jeweiligen Kurses teilnehmen;
- dass in jedem Praxiskurs eine von der Kursleitung vorgegebene Ausdauerprüfung durchgeführt wird, an denen auch Schüler und Schülerinnen anderer Sportkurse teilnehmen können;
- dass kursübergreifende Prüfungen stattfinden.

Die Fachkonferenz Sport sollte bei Ihren Entscheidungen beachten, dass für Schüler und Schülerinnen mit Sport als viertem Prüfungsfach weiterhin nur der 12-Minuten-Lauf in der Abiturprüfung vorgeschrieben ist. Daher sollten diese Schüler und Schülerinnen im Verlauf der Qualifikationsphase Möglichkeiten erhalten, den 12-Minuten-Lauf als Leistungsüberprüfung zu absolvieren.

Mit der Veröffentlichung des Fachbriefs werden die Vorgaben des Rahmenlehrplans für die gymnasiale Oberstufe (Sport) hinsichtlich der Abschlussprüfung in den Sportpraxis-Grundkursen erweitert. Der Rahmenlehrplan wird bei der nächsten Überarbeitung entsprechend angepasst. Das 600m-Schwimmen und der Shuttle-Run-Test können beginnend mit dem Schuljahr 2017/18 optional für den 12-Minuten-Lauf eingesetzt werden.

## **3. Die 600 m - Schwimmprüfung**

Bei der Schwimmprüfung richtet sich die Anzahl der gleichzeitig startenden Prüflinge nach den Organisationsmöglichkeiten. Es muss gewährleistet sein, dass die zurückgelegten Strecken kontrolliert werden können und dass sich die Prüflinge nicht gegenseitig behindern.

Die Bewertungstabelle für das 600 m - Brustschwimmen ist auf der nachfolgenden Seite aufgeführt.

## Sek II Bewertungstabelle: 600 m - Brustschwimmen

ZP	<b>MÄDCHEN</b>				ZP
	1. Semester	2. Semester	3. Semester	4. Semester	
15	≤ 14:05	≤ 13:40	≤ 13:15	≤ 12:50	15
14	14:06 – 14:25	13:41 – 14:00	13:16 – 13:35	12:51 – 13:10	14
13	14:26 – 14:45	14:01 – 14:20	13:36 – 13:55	13:11 – 13:30	13
12	14:46 – 15:05	14:21 – 14:40	13:56 – 14:15	13:31 – 13:50	12
<b>11</b>	<b>15:06 – 15:25</b>	<b>14:41 – 15:00</b>	<b>14:16 – 14:35</b>	<b>13:51 – 14:10</b>	<b>11</b>
10	15:26 – 15:45	15:01 – 15:20	14:36 – 14:55	14:11 – 14:30	10
9	15:46 – 16:15	15:21 – 15:50	14:56 – 15:25	14:31 – 15:00	9
8	16:16 – 16:45	15:51 – 16:20	15:26 – 15:55	15:01 – 15:30	8
7	16:46 – 17:15	16:21 – 16:50	15:56 – 16:25	15:31 – 16:00	7
6	17:16 – 17:45	16:51 – 17:20	16:26 – 16:55	16:01 – 16:30	6
<b>5</b>	<b>17:46 – 18:15</b>	<b>17:21 – 17:50</b>	<b>16:56 – 17:25</b>	<b>16:31 – 17:00</b>	<b>5</b>
4	18:16 – 18:55	17:51 – 18:30	17:26 – 18:05	17:01 – 17:40	4
3	18:56 – 19:35	18:31 – 19:10	18:06 – 18:45	17:41 – 18:20	3
2	19:36 – 20:15	19:11 – 19:50	18:46 – 19:25	18:21 – 19:00	2
1	20:16 – 20:55	19:51 – 20:30	19:26 – 20:05	19:01 – 19:40	1

ZP	<b>JUNGEN</b>				ZP
	1. Semester	2. Semester	3. Semester	4. Semester	
15	≤ 13:20	≤ 12:55	≤ 12:30	≤ 12:05	15
14	13:21 – 13:40	12:56 – 13:15	12:31 – 12:50	12:06 – 12:25	14
13	13:41 – 14:00	13:16 – 13:35	12:51 – 13:10	12:26 – 12:45	13
12	14:01 – 14:20	13:36 – 13:55	13:11 – 13:30	12:46 – 13:05	12
<b>11</b>	<b>14:21 – 14:40</b>	<b>13:56 – 14:15</b>	<b>13:31 – 13:50</b>	<b>13:06 – 13:25</b>	<b>11</b>
10	14:41 – 15:00	14:16 – 14:35	13:51 – 14:10	13:26 – 13:45	10
9	15:01 – 15:30	14:36 – 15:05	14:11 – 14:40	13:46 – 14:15	9
8	15:31 – 16:00	15:06 – 15:35	14:41 – 15:10	14:16 – 14:45	8
7	16:01 – 16:30	15:36 – 16:05	15:11 – 15:40	14:46 – 15:15	7
6	16:31 – 17:00	16:06 – 16:35	15:41 – 16:10	15:16 – 15:45	6
<b>5</b>	<b>17:01 – 17:30</b>	<b>16:36 – 17:05</b>	<b>16:11 – 16:40</b>	<b>15:46 – 16:15</b>	<b>5</b>
4	17:31 – 18:10	17:06 – 17:45	16:41 – 17:20	16:16 – 16:55	4
3	18:11 – 18:50	17:46 – 18:25	17:21 – 18:00	16:56 – 17:35	3
2	18:51 – 19:30	18:26 – 19:05	18:01 – 18:40	17:36 – 18:15	2
1	19:31 – 20:10	19:06 – 19:45	18:41 – 19:20	18:16 – 18:55	1

Angabe der Zeiten in Minuten

## **4. Der Shuttle-Run-Test**

### **4.1 Beschreibung**

Der Shuttle-Run-Test ist ein Ausdauer-Test, bei dem die Laufgeschwindigkeit in Minutenabständen stetig erhöht wird. Aufgabe ist es, zwischen zwei parallelen Linien, die einen Abstand von 20 m haben (z. B. zwischen den Seitenlinien eines den Richtlinien entsprechenden Handballfeldes), so lange wie möglich hin und her zu laufen. Das Lauftempo wird durch Tonsignale bestimmt, zu denen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen an den Linien angekommen sein müssen, um dort zu wenden. Erreicht eine Person zweimal die Linie nicht zum Signal, ist der Test für sie beendet.

Das Tonsignal wird von einer Audio-Datei über einen Lautsprecher ausgegeben. Bitte beachten, dass verschiedene Versionen des Shuttle-Run-Tests mit unterschiedlichen Geschwindigkeitsvorgaben im Umlauf sind. Die hier vorgestellte Bewertung zum Shuttle-Run-Test bezieht sich auf die Signalgestaltung von Leger (1988). Bei ihm wird in der ersten Minute mit einer Geschwindigkeit von 8,5 km/h gelaufen. Anschließend wird das Tempo um 0,5 km/h pro Minute erhöht.

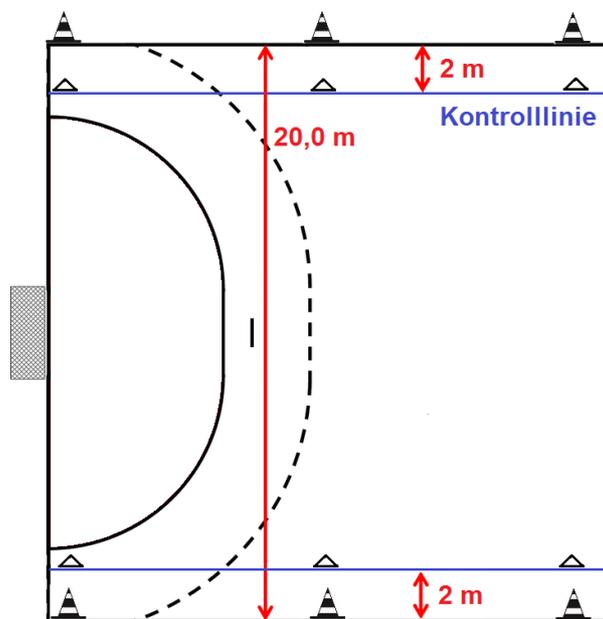
### **4.2. Vorbereitung**

Der Test kann sowohl in der Halle als auch im Freien stattfinden. Der Boden darf nicht rutschig sein.

Folgende Materialien werden benötigt:

- o Markierungskegel
- o Markierungsteller
- o Ggf. 20m-Maßband
- o Ggf. Klebeband
- o Audio-Datei, Abspielgerät und Lautsprecher
- o Schreibunterlage mit Testprotokoll und Schreibstift
- o Ggf. Stoppuhr

Mit Kegeln bzw. Klebeband werden z. B. die 20m-Linien markiert, mit Tellern beide Kontrolllinien.



### **4.3 Durchführung und Bewertung**

Zur Durchführung sind folgende Punkte zu beachten.

- a) Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen stellen sich gemeinsam an einer der markierten 20m-Linien auf und starten mit dem ersten Tonsignal.
- b) Sie müssen ihr Tempo so einrichten, dass sie mit jedem weiteren Signal die 20m-Linie auf der gegenüberliegenden Seite erreichen. Am Wendepunkt ist die Linie mit dem Fuß zu berühren.
- c) Erreicht eine Person vor dem Tonsignal die Linie, muss sie auf das Signal warten, bis sie weiterlaufen darf.
- d) Der Test endet für eine Person, wenn sie selber aufgibt oder wenn sie beim Tonsignal zweimal hintereinander mehr als 2 m von der 20m-Linie entfernt ist, also die Kontrolllinien nicht erreicht hat. Die Beurteilung erfolgt durch die Lehrkraft, die die erreichte Leistung (Stufe und Bahn bzw. Laufzeit) im Testprotokoll notiert.
- e) Beendet eine Person den Test, soll sie das Feld schnell verlassen, ohne die anderen zu behindern.

Im Internet befinden sich diverse Filmdateien, die die Durchführung veranschaulichen, z. B. <https://www.youtube.com/watch?v=4Do6aYnd0Hs> vom Deutschen Handballbund e. V.

Die Bewertung der Leistung und Ermittlung der Zensurenpunkte kann auf zwei verschiedenen Wegen erfolgen:

> Bewertung anhand der erreichten Stufe und Bahn:

In der Audio-Datei werden die erreichte Stufe und Bahn vor jedem Tonsignal angesagt. Scheidet ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin aus, so ist die letzte erreichte Stufe und Bahn zu notieren. Mit Hilfe der Bewertungstabelle „Bewertung nach Stufe und Bahn“ werden der Leistung die entsprechenden Zensurenpunkte zugeordnet.

> Bewertung anhand der Laufzeit:

Gleichzeitig mit dem ersten Tonsignal startet die Lehrkraft eine Stoppuhr. Scheidet ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin aus, so ist die erreichte Laufzeit zu notieren. Mit Hilfe der Bewertungstabelle zum Shuttle-Run-Test „Bewertung nach Laufzeit“ werden der Leistung die entsprechenden Zensurenpunkte zugeordnet.

Die Anforderungen beider Bewertungstabellen sind identisch. Gleiche Leistungen führen mit beiden Tabellen zu identischen Zensurenpunkten. So kann die Lehrkraft entscheiden, welcher Weg für sie der praktikablere ist.

Die Bewertungstabellen sind auf den nachfolgenden Seiten aufgeführt.

**Sek II Bewertungstabelle: Shuttle - Run**  
**> Bewertung nach Stufen und Bahnen <**

ZP	MÄDCHEN				ZP
	1. Semester	2. Semester	3. Semester	4. Semester	
15	≥ 9 / 5	≥ 9 / 7	≥ 9 / 10	≥ 10 / 2	15
14	8 / 10	9 / 1	9 / 3	9 / 6	14
13	8 / 4	8 / 6	8 / 8	8 / 11	13
12	7 / 8	7 / 10	8 / 2	8 / 5	12
<b>11</b>	<b>7 / 3</b>	<b>7 / 5</b>	<b>7 / 7</b>	<b>7 / 10</b>	<b>11</b>
10	6 / 8	6 / 10	7 / 2	7 / 5	10
9	6 / 4	6 / 6	6 / 8	6 / 10	9
8	5 / 9	6 / 2	6 / 4	6 / 6	8
7	5 / 5	5 / 7	5 / 9	6 / 2	7
6	5 / 2	5 / 4	5 / 6	5 / 8	6
<b>5</b>	<b>4 / 8</b>	<b>5 / 1</b>	<b>5 / 3</b>	<b>5 / 5</b>	<b>5</b>
4	4 / 5	4 / 7	4 / 9	5 / 2	4
3	4 / 2	4 / 4	4 / 6	4 / 8	3
2	3 / 8	4 / 2	4 / 4	4 / 6	2
1	3 / 6	3 / 8	4 / 2	4 / 4	1

ZP	JUNGEN				ZP
	1. Semester	2. Semester	3. Semester	4. Semester	
15	≥ 12 / 9	≥ 12 / 12	≥ 13 / 3	≥ 13 / 6	15
14	11 / 8	11 / 10	12 / 1	12 / 4	14
13	10 / 8	10 / 10	11 / 2	11 / 5	13
12	9 / 10	10 / 1	10 / 4	10 / 7	12
<b>11</b>	<b>9 / 3</b>	<b>9 / 5</b>	<b>9 / 8</b>	<b>9 / 11</b>	<b>11</b>
10	8 / 8	8 / 10	9 / 2	9 / 5	10
9	8 / 3	8 / 5	8 / 8	8 / 11	9
8	7 / 8	7 / 10	8 / 3	8 / 6	8
7	7 / 4	7 / 6	7 / 8	8 / 1	7
6	6 / 10	7 / 2	7 / 4	7 / 7	6
<b>5</b>	<b>6 / 6</b>	<b>6 / 8</b>	<b>6 / 10</b>	<b>7 / 3</b>	<b>5</b>
4	6 / 3	6 / 5	6 / 7	6 / 10	4
3	5 / 9	6 / 2	6 / 4	6 / 7	3
2	5 / 7	5 / 9	6 / 2	6 / 5	2
1	5 / 5	5 / 7	5 / 9	6 / 3	1

Angabe in Stufen und Bahnen [als Mindestanforderung für die zugeordneten Zensurenpunkte (ZP)].  
 Beispiel: Eine Schülerin erhält im 1. Semester beim Erreichen von Stufe 6 mit 7 Bahnen 9 ZP.

**Sek II Bewertungstabelle: Shuttle - Run**  
**> Bewertung nach Laufzeit <**

ZP	MÄDCHEN				ZP
	1. Semester	2. Semester	3. Semester	4. Semester	
15	≥ 8:54	≥ 9:05	≥ 9:22	≥ 9:39	15
14	8:19	8:30	8:42	8:59	14
13	7:43	7:55	8:07	8:25	13
12	7:06	7:19	7:31	7:49	12
<b>11</b>	<b>6:35</b>	<b>6:47</b>	<b>7:00</b>	<b>7:19</b>	<b>11</b>
10	6:03	6:16	6:28	6:47	10
9	5:37	5:50	6:03	6:16	9
8	5:11	5:24	5:37	5:50	8
7	4:43	4:57	5:11	5:24	7
6	4:22	4:36	4:50	5:04	6
<b>5</b>	<b>4:02</b>	<b>4:16</b>	<b>4:29</b>	<b>4:43</b>	<b>5</b>
4	3:40	3:54	4:09	4:22	4
3	3:18	3:33	3:47	4:02	3
2	3:04	3:19	3:33	3:47	2
1	2:49	3:04	3:18	3:33	1

ZP	JUNGEN				ZP
	1. Semester	2. Semester	3. Semester	4. Semester	
15	≥ 12:19	≥ 12:35	≥ 12:49	≥ 13:04	15
14	11:12	11:22	11:38	11:53	14
13	10:12	10:23	10:40	10:56	13
12	9:22	9:33	9:50	10:07	12
<b>11</b>	<b>8:42</b>	<b>8:53</b>	<b>9:11</b>	<b>9:28</b>	<b>11</b>
10	8:07	8:19	8:36	8:53	10
9	7:37	7:49	8:07	8:25	9
8	7:06	7:19	7:37	7:55	8
7	6:42	6:54	7:06	7:25	7
6	6:16	6:28	6:42	7:00	6
<b>5</b>	<b>5:50</b>	<b>6:03</b>	<b>6:16</b>	<b>6:35</b>	<b>5</b>
4	5:31	5:43	5:56	6:16	4
3	5:10	5:24	5:37	5:56	3
2	4:57	5:10	5:24	5:43	2
1	4:43	4:57	5:10	5:31	1

Angabe der Laufzeiten in Minuten [als Mindestanforderung für die zugeordneten Zensurenpunkte (ZP)].  
 Beispiel: Ein Schüler erhält im 1. Semester für eine Laufzeit von 7:50 Minuten 9 ZP.

#### 4.4 Hinweise zur Audio-Datei

Die MP3-Datei ‚Shuttle-Run - SenBJF.mp3‘ gibt die Tonsignale in den Intervallen wieder, die Leger 1988 bei der Entwicklung des Shuttle-Run-Tests verwendete.

Diese Datei befindet sich auf der Homepage des Berliner Schulsports:

<http://www.berlin-sport.de/schulsport/fachbriefe-fuer-den-sportunterricht.html>.

Im Internet sind weitere Audio-Dateien zum Shuttle-Run-Test zu finden, einige sogar — recht motivierend — mit Musik unterlegt. Bei ihrem Einsatz muss genau geprüft werden, ob die Signale den unten aufgeführten Zeitvorgaben (nach Leger) entsprechen. Falls nein, ist ihr Einsatz ausgeschlossen. Die Geschwindigkeitsvorgabe sind dann nicht mehr kompatibel zu der Bewertungstabelle der Sek II.

Um eine (z. B. im Internet angebotene) Audio-Datei zum Shuttle-Run-Test auf ihre Verwendbarkeit zu überprüfen, kann folgendermaßen vorgegangen werden. Es reicht aus, die Zeitdauer der Stufen zu stoppen (nicht der einzelnen Bahnen), also z. B. 1/7 (= 1. Stufe, 7. Bahn), 2/8, 3/8 etc. und die gemessenen Zeiten mit den Zeitangaben der letzten Spalte der nachfolgend aufgeführten Tabelle zu vergleichen. Das Signal für die 2. Stufe und 8. Bahn (2/8) hat z. B. nach 2:03 Minuten zu erfolgen. Dies muss für alle Stufen übereinstimmen.

<b>Stufe</b>	<b>Bahnen</b>	<b>Tempo</b>	<b>Dauer der Teilstrecke</b>	<b>Dauer des Levels</b>	<b>Dauer der Level (aufsummiert)</b>	
	[Anzahl]	[km/h]	[sec]	[sec]	[sec]	[min]
<b>1</b>	7	8,5	8,47	59,29	59,3	<b>0:59</b>
<b>2</b>	8	9,0	8,00	64,00	123,3	<b>2:03</b>
<b>3</b>	8	9,5	7,58	60,64	183,9	<b>3:04</b>
<b>4</b>	9	10,0	7,20	64,80	248,7	<b>4:09</b>
<b>5</b>	9	10,5	6,86	61,74	310,5	<b>5:11</b>
<b>6</b>	10	11,0	6,55	65,50	376,0	<b>6:16</b>
<b>7</b>	10	11,5	6,26	62,60	438,6	<b>7:19</b>
<b>8</b>	11	12,0	6,00	66,00	504,6	<b>8:25</b>
<b>9</b>	11	12,5	5,76	63,36	567,9	<b>9:28</b>
<b>10</b>	11	13,0	5,54	60,94	628,9	<b>10:29</b>
<b>11</b>	12	13,5	5,33	63,96	692,8	<b>11:33</b>
<b>12</b>	12	14,0	5,14	61,68	754,5	<b>12:35</b>
<b>13</b>	13	14,5	4,97	64,61	819,1	<b>13:39</b>
<b>14</b>	13	15,0	4,80	62,40	881,5	<b>14:42</b>
<b>15</b>	13	15,5	4,65	60,45	942,0	<b>15:42</b>

Tabelle 1: Kennwerte des Shuttle-Run-Tests nach Leger (1988)

## **5. Der 12-Minuten-Lauf**

Der Fachbrief Nr. 6 Sport „Der 12-Minuten-Lauf in der gymnasialen Oberstufe“ erläuterte diesen Test ausführlich.

Es sei jedoch noch einmal hervorgehoben, dass in der praktischen Abiturprüfung der 12-Minuten-Lauf als Ausdauerleistung durchzuführen ist. Dementsprechend weist die 12-Minuten-Lauf-Tabelle auch die Abituranforderungen aus. In den Bewertungstabellen der beiden anderen Ausdauertests ist diese Leistungsanforderung nicht enthalten.

Die im Fachbrief Nr. 6 Sport veröffentlichte Bewertungstabelle zum 12-Minuten-Lauf wird auf der nachfolgenden Seite aufgeführt.

## **6. Quellen**

### Literaturquellen

Leger, Mercier, Gadoury, Lambert: The multistage 20 metre shuttle run test für aerobic fitness; Journal of Sports Sciences 1988/6, S. 93-101.

Mühlbauer, Granacher: Beurteilung der Ausdauerleistung im Schulsport: Zwischen Anspruch und Wirklichkeit; Zeitschrift Sportunterricht; Schorndorf 2011, Heft 7, S. 194 — 200.

Hasler, Granacher: Zusammenhang zwischen der Lauf- und Schwimmleistung im Cooper Test — Eine Pilotstudie; Zeitschrift Sportunterricht; Schorndorf 2010, Heft 10, S. 290 — 296.

Poller, Kremkow: Fachbrief 6 Sport - Der 12-Minuten-Lauf in der gymnasialen Oberstufe; Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft, Berlin 2015.

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport, Berlin: Rahmenlehrplan für die gymnasiale Oberstufe; in Kraft gesetzt zum Schuljahr 2006/07.

### Internetquellen

Audiodatei zum Shuttle-Run-Test veröffentlicht von Ruhr-Universität Bochum:  
[www.sportwissenschaft.rub.de/mam/traiwi/downloads/diagnostik/20\\_m\\_shuttle\\_run\\_test.mp3](http://www.sportwissenschaft.rub.de/mam/traiwi/downloads/diagnostik/20_m_shuttle_run_test.mp3)  
aufgerufen am 05.04.2016

Filmdatei zum Shuttle-Run-Test des Deutschen Handball-Bundes e. V.:  
<https://www.youtube.com/watch?v=4Do6aYnd0Hs>  
aufgerufen am 10.01.2017

Deutsche Sportabzeichen, Leistungskatalog Erwachsene, sowie Kinder- und Jugendliche:  
<http://www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/materialien/>  
aufgerufen am 07.02.2017

## Bewertungstabelle für den 12-Minuten-Lauf

ZP	MÄDCHEN					JUNGEN					ZP
	Qualifikationsphase Lst I				Abitur Lst II	Qualifikationsphase Lst I				Abitur Lst II	
	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	4. PF	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	4. PF	
15	2450	2500	2550	2600	2700	2950	3000	3050	3100	3200	15
14	2350	2400	2450	2500	2650	2850	2900	2950	3000	3150	14
13	2250	2300	2350	2400	2600	2750	2800	2850	2900	3100	13
12	2150	2200	2250	2300	2550	2650	2700	2750	2800	3050	12
11	<b>2100</b>	<b>2150</b>	<b>2200</b>	<b>2250</b>	<b>2500</b>	<b>2600</b>	<b>2650</b>	<b>2700</b>	<b>2750</b>	<b>3000</b>	11
10	2000	2050	2100	2150	2400	2500	2550	2600	2650	2900	10
9	1900	1950	2000	2050	2300	2400	2450	2500	2550	2800	9
8	1850	1900	1950	2000	2200	2350	2400	2450	2500	2700	8
7	1750	1800	1850	1900	2100	2250	2300	2350	2400	2600	7
6	1650	1700	1750	1800	2000	2150	2200	2250	2300	2500	6
5	<b>1600</b>	<b>1650</b>	<b>1700</b>	<b>1750</b>	<b>1950</b>	<b>2100</b>	<b>2150</b>	<b>2200</b>	<b>2250</b>	<b>2450</b>	5
4	1550	1600	1650	1700	1900	2000	2050	2100	2150	2400	4
3	1450	1500	1550	1600	1850	1900	1950	2000	2050	2350	3
2	1400	1450	1500	1550	1800	1850	1900	1950	2000	2300	2
1	1350	1400	1450	1500	1750	1750	1800	1850	1900	2250	1

Q 1 - 1. Semester    Q 3 - 3. Semester    Lst - Leistungsstufe    [Streckenlänge in Meter]

Q 2 - 2. Semester    Q 4 - 4. Semester