

Leistungsnachweis

Fachwissenschaft Bewegung und Sport 2.3 | Laufen, Springen, Werfen

Ziel

Sie können verschiedene leichtathletische Disziplinen technisch korrekt ausführen und vorzeigen.

Inhalt, Durchführung und Termine

Sportpraktische Prüfung Leichtathletik

Für die Prüfung der leichtathletischen Disziplinen zeigen Sie den Hochsprung (Fosbury Flop), den Weitsprung (Schrittweitsprung), Kugelstossen (Wechselschritt-Technik), Speerwerfen und einen Hürdenlauf (6 Hürden, mit Wechsel des Schwungbeines) vor. Pro Technik haben Sie einen Versuch. Über die gesamte Prüfung besteht die Möglichkeit, eine Technik zweimal vorzuzeigen. Dann zählt zwingend der zweite Versuch. Die sportpraktische Prüfung der leichtathletischen Disziplinen findet in der zweitletzten/letzten (je nach Witterung) Semesterwoche im FS statt.

Vorbereitung

In der Veranstaltung werden die einzelnen Techniken thematisiert. Die Vorbereitung der sportpraktischen Prüfung ist jedoch nicht Inhalt der Veranstaltung FWBS 2.3 und muss in Eigenarbeit (individuelle Studienzeit) geleistet werden.

Bewertung

Der Leistungsnachweis wird mit *erfüllt* / *nicht erfüllt* bewertet. Für das Erfüllen des Leistungsnachweises (sportpraktische Prüfung Leichtathletik) müssen bei jeder Technik mindestens 5 Punkte erreicht werden.

Sportpraktische Prüfung Leichtathletik

Bewertung

Bewertet wird die Technik. Die Bewertungskriterien sind nachfolgend beschrieben. Kriterien, die erfüllt sind, werden mit 1 Punkt bewertet. Pro Technik können maximal 8 Punkte erreicht werden.

Sprungdisziplinen

Hochsprung	Empfohlene Anlaufänge: 4-5 Doppelschritte Sprunghöhe frei wählbar (gerissene Höhe = minus 1 Punkt. Es wird empfohlen, eine Höhe zu wählen, die sicher übersprungen werden kann, aber trotzdem fordert). • druckvoller Anlauf • ausgeprägte Kurveninnenlage • Absprungrhythmus • schlagender (aktiv greifender), ganzsohliger Fussaufsatz • explosive Ganzkörperstreckung • energischer Einsatz und Blockieren der Schwungelemente • Hüftüberstreckung • Landung in L-Position mindestens rechtwinklig zur Mattenlängsseite
Weitsprung	Empfohlene Anlaufänge: 5-7 Doppelschritte Zonenabsprung (übertretener oder ungültiger Versuch = minus 1 Punkt). • Druck- und powervoller Anlauf, hohe Knieführung • Absprungrhythmus • schlagender (aktiv greifender), ganzsohliger Fussaufsatz • Energischer Einsatz und Blockieren der Schwungelemente • Ganzkörperstreckung (aufrechter Oberkörper) • Langes Beibehalten der Take-off-Position • Landevorbereitung (Strecken beider Beine zur Landung) • geschmeidige Landung mit minimalem Weitenverlust

Wurfdisziplinen

Speerwerfen	♂ 800g / ♀ 600g ungültiger Wurf = minus 1 Punkt. • korrekter 3er-Rhythmus • komplette Speerrückführung („langer Arm“) • flacher, aktiv-ziehender Impulsschritt • schnelles Setzen Druckbein (bereits eingedreht!) - Stemmbein im Wurfrhythmus (jamm-ta-tam) • konsequenter Stemmbeineinsatz (auf ganzer Fusssohle) • Aufbau einer Bogenspannung und Brustspannung (Wurfverzögerung) • geradliniger Armzug, beginnend mit hohem, gestrecktem Arm • Unterarmschleuder, kein „Stossen“ des Speeres
Kugelstossen	♂ 5kg / ♀ 3kg ungültiger Stoss = minus 1 Punkt. • flaches, raumgreifendes Anschwingen des Druckbeines • aktives Setzen des eingedrehten Druckbeinfusses auf Ballen, zeitnahes Setzen des gestreckten Stemmbeines • Zurückhalten des Oberkörpers (Körperverringung) • explosive Dreh-Streckbewegung des Druckbeines beginnend mit Fuss-Knie-Hüfte-Oberkörper • Aufbau einer Bogenspannung und einer Brustspannung • stabiler Ausstoss aus Doppelstütz • komplettes Ausstossen des Stossarmes • Kein Überdrehen (Hub und Block auf Stemmbeinseite)

Sprintdisziplinen

Hürdenlauf	Hürdenabstände: Aus zwei vorgegebenen Bahnen muss eine ausgewählt werden Männer: 8.00m/8.50m; Frauen: 7.00m/7.50m Mindest-Hürdenhöhe: ♀ 68,6cm, ♂ 84,0cm • Beschleunigungslauf auf die 1. Hürde (keine Geschwindigkeitsverlust). 7 oder 8 Schritte empfohlen. • Hürden flach überlaufen (Oberkörpervorlage) • Aktives, schnelles Bodenfassen mit Schwungbein • Nachziehbein seitlich abgespreizt • korrekte, koordinierte Armunterstützung • Korrekte Schrittfolge (4er-Rhythmus) • Fussballenlauf (hoch und stolz laufen) • stabile Rumpfposition
-------------------	---

Ergebnis Leistungsnachweis

Name: _____

Ort, Datum: _____

Erreichte Punkte

Hochsprung: _____

Weitsprung: _____

Speerwerfen: _____

Kugelstossen: _____

Hürdenlauf: _____

Leistungsnachweis

erfüllt* ☐

nicht erfüllt ☐

*Für das Erfüllen des Leistungsnachweises müssen bei jeder Technik mindestens 5 Punkte erreicht werden.

Sportpraktische Prüfung Leichtathletik

Hochsprung	nicht erfüllt (0 P)	erfüllt (1 P)
Anlauf		
druckvoller Anlauf		
Ausgeprägte Kurveninnenlage		
Absprungvorbereitung		
Absprungrhythmus		
Absprung		
schlagender (aktiv greifender), ganzsohliger Fussaufsatz		
explosive Ganzkörperstreckung		
energischer Einsatz und Blockieren der Schwungelemente		
Lattenüberquerung		
Hüftüberstreckung		
Landung		
Landung in L-Position mindestens rechtwinklig zur Mattenlängsseite		
Total		

Weitsprung	nicht erfüllt (0 P)	erfüllt (1 P)
Anlauf		
Druck- und powervoller Anlauf, hohe Knieführung		
Absprungvorbereitung		
Absprungrhythmus		
Absprung		
schlagender (aktiv greifender), ganzsohliger Fussaufsatz		
Energischer Einsatz und Blockieren der Schwungelemente		
Ganzkörperstreckung (aufrechter Oberkörper)		
Flug		
Langes Beibehalten der Take-off-Position		
Landevorbereitung (Strecken beider Beine zur Landung)		
Landung		
geschmeidige Landung mit minimalem Weitenverlust		
Total		

Speerwerfen	nicht erfüllt (0 P)	erfüllt (1 P)
Anlauf		
korrekter 3er-Rhythmus		
komplette Speerrückführung („langer Arm“)		
flacher, aktiv-ziehender Impulsschritt		
schnelles Setzen Druckbein (bereits eingedreht!) - Stemmbein im Wurfrhythmus (jamm-ta-tam)		
Abwurf		
konsequenter Stemmbeineinsatz (auf ganzer Fusssohle)		
Aufbau einer Bogenspannung und Brustspannung (Wurfverzögerung)		
geradliniger Armzug, beginnend mit hohem, gestrecktem Arm		
Unterarmschleuder, kein „Stossen“ des Speeres		
Total		

Kugelstossen	nicht erfüllt (0 P)	erfüllt (1 P)
Anlauf		
flaches, raumgreifendes Anschwingen des Druckbeines		
aktives Setzen des eingedrehten Druckbeinfusses auf Ballen, zeitnahes Setzen des gestreckten Stemmbeines		
Zurückhalten des Oberkörpers (Körperverschlingung)		
Ausstoss		
explosive Dreh-Streckbewegung des Druckbeines beginnend mit Fuss-Knie-Hüfte-Oberkörper		
Aufbau einer Bogenspannung und einer Brustspannung		
stabiler Ausstoss aus Doppelstütz		
komplettes Ausstossen des Stossarmes		
Kein Überdrehen (Hub und Block auf Stemmbeinseite)		
	Total	

Hürdenlauf	nicht erfüllt (0 P)	erfüllt (1 P)
Start - 1. Hürde		
Beschleunigungslauf auf die 1. Hürde (keine Geschwindigkeitsverlust). 7 oder 8 Schritte empfohlen.		
Hürdenüberquerung		
Hürden flach überlaufen (Oberkörpervorlage)		
Aktives, schnelles Bodenfassen mit Schwungbein		
Nachziehbein seitlich abgespreizt		
korrekte, koordinierte Armunterstützung		
Zwischenhürdenlauf		
Korrekte Schrittfolge (4er-Rhythmus)		
Fussballenlauf (hoch und stolz laufen)		
stabile Rumpfposition		
	Total	