

## **Prüfungsleistungen in der Leichtathletik für das Hauptfach Sport für das Lehramt GY/RS/MS/GS nach LPO I (§ 57 und § 83)**

(Gültig ab SS 15 bis auf Widerruf)

### **a) Leistungsprüfung**

**Je eine** Prüfung aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf/Stoß:

- Lauf: Sprint (100m) oder Mittelstreckenlauf (3000m)
- Sprung: Hoch- oder Weitsprung
- Wurf oder Stoß: Kugelstoß oder Speerwurf oder Schleuderball

### **b) Demonstrationsprüfung**

Demonstrationsprüfung von **zwei** Techniken aus den drei Bereichen für das gymnasiale Lehramt (**GY**) bzw. von **einer** Technik für **RS/MS/GS** aus den drei Bereichen:

- Hürdenlauf
- Sprung: Hoch- oder Weitsprung
- Wurf oder Stoß: Kugelstoßen oder Speerwurf oder Schleuderballwurf

Die unter a) vom Prüfungsteilnehmer gewählten Disziplinen bei Sprung bzw. Wurf oder Stoß dürfen unter Buchstabe b) nicht herangezogen werden.

## **Auflistung der Prüfungskriterien für die Demonstrationsprüfung im Rahmen der sportpraktischen Prüfung in der Leichtathletik**

Wesentliche Bewertungskriterien bei der Demonstrationsprüfung der folgenden Disziplinen sind:

- Bewegungspräzision (räumlich-zeitliche Übereinstimmung mit der Zieltechnik)
- Bewegungsrhythmus (dynamisch-zeitliche Übereinstimmung mit der Zieltechnik)

- **Weitsprung**

Wahl zwischen 2 verschiedenen Sprungtechniken:

Schrittweitsprung, Hangsprung

Mindestleistung für Note 1 (bei optimaler Technik):

Frauen: 3,80 m

Männer: 5,10 m

Notenabzug bei übertretenem Sprung

Anlauf: Beschleunigungs- und Steigerungslauf, Absprungvorbereitung, Sprungbeinaufsatz, Anlaufgenauigkeit

Absprung: Koordination der Absprungbewegungen (Sprungbein, Schwungelement, Steigephase), KSP-Position, Rumpfhaltung

Flugphase: Körperposition, Gleichgewicht, Landevorbereitung

Landung: günstiges Landeverhalten

- **Hochsprung**

Sprungtechnik: Fosbury-Flop

Mindestleistung für Note 1 (bei optimaler Technik)

Frauen: 1,32 m

Männer: 1,54 m

Notenabzug bei gerissener Latte

Anlauf: Steigerungslauf über mind. 7 Schritte, bogenförmiger Anlauf auf den letzten 3 -4 Schritten (Kurveninnenlage), Absprungvorbereitung

Absprung: Koordination der Absprungbewegung, Sprungbeinaufsatz (Fußaufsatz in Laufrichtung), Schwungbeineinsatz, (Steigephase), Armeinsatz  
Drehung um Vertikalachse

Flugphase: Brückenhaltung

Landung: L-Position, Landung auf dem oberen Teil des Rückens

- **Hürdenlauf**

Überlaufen von 5 Hürden aus dem Tiefstart

Frauen:

Hürdenhöhe: 0,762 m

Anlauf zur 1. Hürde 12 m; Hürdenabstand 8 m;

Markierung 80 m Schülerinnen B; schwarze Punkte; Start 80 m

Männer:

Hürdenhöhe: 0,914 m

Anlauf zur 1. Hürde 13,72 m; Hürdenabstand 8,90 m;

Markierung 110m männl. Jugend B; rote Punkte, Start 110 m

Notenabzug bei 5 Schritt-Rhythmus bzw. Wechsel der Rhythmen

Start und Anlauf zur 1. Hürde: Reaktionsschnelligkeit, Startverhalten (reaktionsschneller Start aus dem Block), Beschleunigungsvermögen (hohe Geschwindigkeit an der 1. Hürde), Vorbereitung Hürdenschritt

Hürdenschritt: Koordination Rumpf, Schwungbein (Ausschleudern), Nachziehbein (Abspreizbewegung, Fuß u. Knie ausdrehen), Arme (Gegenarm), Flugphase, Oberkörpervorlage

Zwischenhürdenlauf: Beschleunigungsvermögen (Ballenlauf, Kniehub)  
Rhythmusfähigkeit

Auslauf: Beschleunigungsvermögen (Antritt)

- **Speerwurf**

Demonstration Technik:

Frauen 600 gr. Speer

Männer 800 gr. Speer

Mindestleistung für Note 1:

Frauen: 19 m

Männer: 27,50 m

Notenabzug, wenn der Speerwurf ungültig ist (Übertreten, außerhalb des Sektors, Landung des Speers)

Anlauf: Länge (6 plus 5 Schritte), 5-Schritt-Rhythmus, Speerrücknahme, Impulsschritt

Abwurf: Wurfauslage, Speerposition, Verwindung Hüfte/ Schulterachse, Bogenspannung, Stemmbeineinsatz (Stemmen – Hebeln), Körperstreckung, Rumpfschleuder, Armschleuder über die Schulter; Speerflug, Weite; Rhythmus, Dynamik

Abfangen: Nachsteigen

- **Schleuderball**

Demonstration Technik: 1 ½ Drehung oder 2 ½ Drehungen

Frauen 1 kg Schleuderball

Männer 1,5 kg Schleuderball

Mindestleistung für Note 1:

Frauen: 28 m

Männer: 36 m

Notenabzug, wenn der Wurf ungültig ist (Übertreten, außerhalb des Sektors)

Auftakt: Startposition, ausgestreckter Arm oder Kreisschwünge

Drehung: Koordination des Drehsprungs (Drehung auf dem Fußballen, Ballschleppen)

Abwurf: Wurfauslage, Verwringung, Stemmseitenblock, Bogenspannung;  
Armschleuder mit gestrecktem Arm, Ballposition, Ballflug, Weite, Rhythmus, Dynamik

Abfangen: Ausschwung; Umtreten/Umspringen

- **Kugelstoß**

Demonstration: Rückenstoßtechnik

Frauen: 3 kg Kugel oder 4 kg

Männer: 6,25 kg Kugel

Mindestleistung für Note 1:

Frauen: 7,10 m

Männer: 8,40 m

Notenabzug, wenn der Stoß ungültig ist (Übertreten, außerhalb des Sektors)

Angleiten: Ausgangsposition, Auftakt (Rumpfsenken, Beinanschwingung),  
Koordination Schwungbein und Gleitbein

Stoß: Stoßauslage (Verwindung Hüfte/ Schulterachse); Drehstreckung,  
Stemmseitenblock, Bogenspannung, Körperstreckung; Position des Ellbogens,  
Armstreckung, Hand; Weite; Rhythmus, Dynamik

Abfangen: Umtreten/Umspringen

## Bewertungsmaßstäbe und Wertungstabellen für die Leistungsprüfung im Rahmen der sportpraktischen Prüfung in der Leichtathletik

Die Prüfung besteht aus drei einzelnen Prüfungsleistungen (s.o.).

Wertungstabellen für Studenten:

Note	100-m-Lauf (s)	3000-m-Lauf (min : s)	Hochsprung (m)	Weitsprung (m)
1	bis 11,80	bis 10:30,00	ab 1,72	ab 6,00
2	11,81 – 12,20	10:30,01 – 11:00,00	1,71 – 1,66	5,99 – 5,70
3	12,21 – 12,60	11:00,01 – 11:30,00	1,65 – 1,60	5,69 – 5,40
4	12,61 – 13,00	11:30,01 – 12:00,00	1,59 – 1,54	5,39 – 5,10
5	13,01 – 13,40	12:00,01 – 12:30,00	1,53 – 1,48	5,09 – 4,80
6	ab 13,41	ab 12:30,01	bis 1,47	ab 4,79

Note	Kugelstoß (7,25 kg) (m)	Speerwurf (800g) (m)	Schleuderball (1,5kg) (m)
1	ab 10,20	ab 41,00	ab 48,00
2	10,19 – 9,60	40,99 – 36,50	47,99 – 44,00
3	9,59 – 9,00	36,49 – 32,00	43,99 – 40,00
4	8,99 – 8,40	31,99 – 27,50	39,99 – 36,00
5	8,39 – 7,80	27,49 – 23,00	35,99 – 32,00
6	bis 7,79	bis 22,99	bis 31,99

Wertungstabellen für Studentinnen:

Note	100-m-Lauf (s)	3000-m-Lauf (min : s)	Hochsprung (m)	Weitsprung (m)
1	bis 13,30	bis 12:15,00	ab 1,50	ab 4,70
2	13,31 – 13,70	12:15,01 – 12:45,00	1,49 – 1,44	4,69 – 4,40
3	13,71 – 14,10	12:45,01 – 13:15,00	1,43 – 1,38	4,39 – 4,10
4	14,11 – 14,50	13:15,01 – 13:45,00	1,37 – 1,32	4,09 – 3,80
5	14,51 – 14,90	13:45,01 – 14:15,00	1,31 – 1,26	3,79 – 3,50
6	ab 14,91	ab 14:15,01	bis 1,25	bis 3,49

Note	Kugelstoß (4 kg) (m)	Speerwurf (600g) (m)	Schleuderball (1 kg) (m)
1	ab 8,90	ab 28,00	ab 37,00
2	8,89 – 8,30	27,99 – 25,00	36,99 – 34,00
3	8,29 – 7,70	24,99 – 22,00	33,99 – 31,00
4	7,69 – 7,10	21,99 – 19,00	30,99 – 28,00
5	7,09 – 6,50	18,99 – 16,00	27,99 – 25,00
6	bis 6,49	bis 15,99	bis 24,99

Nach Absprache mit den DozentInnen des Fachbereichs Leichtathletik im September 2014

gez. Dr. Christine Höss-Jelten (Fachgebietskoordinatorin Leichtathletik)