



Methodik Leichtathletik

Prüfungsanforderungen

gültig ab SS 2015

Die fachpraktische Prüfung für die Methodik Leichtathletik besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Prüfungsteil.

1. Theoretischer Prüfungsteil

Der theoretische Prüfungsteil erfolgt im Rahmen einer 1½-stündigen Klausur und beinhaltet in besonderem Maße didaktisch-methodische Grundlagen, besondere Aspekte der Vermittlungspraxis und bewegungs- und trainingstheoretische Zusammenhänge.

2. Praktischer Prüfungsteil

Der praktische Prüfungsteil besteht aus einem *Leistungs- und Technikteil* in *vier Disziplinen*. Bei der Auswahl der *vier Disziplinen (je zwei Technik- und Leistungsteile)* müssen die Disziplinblöcke Lauf, Sprung und Wurf/Stoß vertreten sein.

Im **Leistungsteil** werden **zwei ausgewählte Disziplinen** aus **zwei von drei Blöcken** (Lauf, Sprung, Wurf/Stoß) überprüft.

Der **Technikteil** besteht aus der **Demonstration** des **Hürdenlaufs aus dem Tiefstart** und **einer weiteren Disziplin** aus den Bereichen **Sprung** oder **Wurf/Stoß**, welche nicht bereits im Leistungsteil absolviert wurde.

Die Prüfungsteile müssen *in einem Prüfungszeitraum absolviert* werden.

Folgende Disziplinen können im Technik- und Leistungsteil gewählt werden:

Leistungsüberprüfung:

In der Leistungsprüfung müssen **zwei unterschiedliche Blöcke** gewählt werden.

1. Block: **Laufdisziplin:** 100m, 400m, 800m, 3000m nach Wahl
2. Block: **Sprungdisziplin:** Weitsprung oder Hochsprung nach Wahl
3. Block: **Wurf-Stoßdisziplin:** Kugel (♀ 4 kg, ♂ 6,25 kg), Diskus (♀ 1 kg, ♂ 1,75 kg), oder Speer (♀ 600 g, ♂ 800 g) nach Wahl

Die Leistungsprüfung findet nach offiziellen WettkampfregeIn statt.

Ausnahme Hochsprung: es gilt die Dreiversuchsregel pro Höhe; insgesamt dürfen jedoch nur 9 Versuche absolviert werden.

Die unter 2. und 3. absolvierte Disziplin darf im Technikteil nicht demonstriert werden

Techniküberprüfung:

In der Technikprüfung müssen **zwei unterschiedliche Blöcke** gewählt werden.

1. **Hürdenlauf (obligatorisch):** Aus dem Tiefstart mit ca. 8 Schritten Anlauf werden drei Hürden im 3er- oder 4er-Rhythmus überlaufen.

Hürdenhöhen und Mindestabstände:

Damen: Hürdenhöhe 76 cm; 3er-Rhythmus 7 m Abstand, 4er-Rhythmus 8 m Abstand
Herren: Hürdenhöhe 91 cm; 3er-Rhythmus 8 m Abstand, 4er-Rhythmus 9 m Abstand

2. **Weitsprung** mit Schrittsprung- oder Hangtechnik (Anlauflänge ca. 25 m, Absprungzone) **oder Hochsprung** in der Floptechnik (Anlauflänge mindestens 7 Laufschrirte, Mindesthöhe: Damen ca. 115 cm / Herren ca. 135 cm)

3. **Wurf-Stoßbereich:** folgende Techniken können ausgewählt werden:

- **Speerwurf** mindestens 5 bis 7 Anlaufschritte mit zyklischem und azyklischem Teil; Speerrückführung freigestellt. Speergewicht: Frauen 600 g, Männer 800 g
- **Diskuswurf** mindestens 1 ¼ Drehung; es kann mit einem Fuß außerhalb des Ringes begonnen werden. Diskusgewicht: Frauen 1 kg, Männer 1,5 kg
- **Kugelstoß** Wechselschritt-Technik (2-Schritt-Technik rückwärts) oder Rückenstoß-Technik nach O'Brien. Kugelgewicht: Frauen 4 kg, Männer 5 kg

3. Bewertungskriterien und Benotung

Bei der **Leistungsüberprüfung** sind die Noten für die erzielten Leistungen der unten aufgeführten Wertetabelle zu entnehmen.

Bei der **Techniküberprüfung** wird jede gewählte Disziplin zweimal unmittelbar hintereinander demonstriert. Die Bewertung erfolgt in Noten von 1,0 bis 5,0.

Von den vier Prüfungsteilen (je zwei Technik- und Leistungsteile) müssen **mindestens drei Teile mit „ausreichend“ (4,0)** bestanden werden. Demnach ist **ein Defizit erlaubt**, welches aber ausgeglichen werden muss. Der **gesamte Praxisteil** muss mit mindestens **„ausreichend“ (4,0)** bestanden werden.

4. Wertetabelle

Für die Festsetzung der Noten der Leistungsüberprüfung gilt die aufgeführte Wertetabelle mit den Noten von 1,0 bis 4,0.

Altersbonus: ab 30. Lebensj. 1 Notenstufe besser, ab 40. Lebensj. 2 Notenstufen besser

Wertetabelle		♀ Studentinnen								
Note	Note	100m sec.	400m sec.	800m min.	3000m min.	Weit m	Hoch m	Kugel m	Diskus m	Speer m
①	1,0	14,0	67,9	02:41,0	12:00,0	4,66	1,42	9,20	26,10	27,30
	1,3	14,1	68,4	02:44,0	12:20,0	4,58	1,40	9,00	25,30	26,60
②	1,7	14,2	69,3	02:47,0	12:40,0	4,50	1,38	8,80	24,50	25,90
	2,0	14,3	70,3	02:50,0	13:00,0	4,40	1,36	8,60	23,70	25,20
	2,3	14,4	71,5	02:54,0	13:20,0	4,30	1,34	8,30	22,90	24,40
③	2,7	14,5	72,9	02:58,0	13:40,0	4,20	1,32	8,00	22,10	23,60
	3,0	14,6	74,5	03:02,0	14:00,0	4,10	1,30	7,70	21,30	22,70
	3,3	14,8	76,3	03:07,0	14:20,0	4,00	1,28	7,40	20,50	21,80
④	3,7	15,0	78,2	03:12,0	14:40,0	3,90	1,26	7,10	19,80	20,90
	4,0	15,2	80,2	03:17,0	15:00,0	3,80	1,23	6,80	19,00	19,90
⑤	Defizit (Ausnahme Altersbonus)	15,4	82,2	03:22,0	15:20,0	3,68	1,20	6,50	18,10	18,90
		15,6	84,2	03:27,0	15:40,0	3,56	1,17	6,20	17,20	17,80

Wertetabelle		♂ Studenten								
Note	Note	100m sec.	400m sec.	800m min.	3000m min.	Weit m	Hoch m	Kugel m	Diskus m	Speer m
①	1,0	12,0	56,2	02:14,0	10:00,0	5,90	1,74	12,40	31,80	38,60
	1,3	12,1	56,9	02:16,0	10:15,0	5,82	1,72	12,20	30,80	37,50
②	1,7	12,2	57,7	02:19,0	10:30,0	5,72	1,70	11,90	29,80	36,40
	2,0	12,3	58,6	02:22,0	10:45,0	5,60	1,68	11,60	28,80	35,30
	2,3	12,4	59,6	02:25,0	11:00,0	5,48	1,66	11,20	27,80	34,10
③	2,7	12,5	60,7	02:28,0	11:15,0	5,36	1,63	10,80	26,80	32,90
	3,0	12,6	61,9	02:32,0	11:30,0	5,24	1,60	10,40	25,80	31,70
	3,3	12,7	63,2	02:36,0	11:45,0	5,11	1,57	10,00	24,80	30,50
④	3,7	12,9	64,6	02:40,0	12:00,0	4,98	1,54	9,60	23,80	29,20
	4,0	13,0	66,1	02:44,0	12:15,0	4,85	1,51	9,20	22,80	27,90
⑤	Defizit (Ausnahme Altersbonus)	13,2	67,9	02:48,0	12:30,0	4,70	1,48	8,80	21,80	26,50
		13,4	69,6	02:52,0	12:50,0	4,55	1,45	8,40	20,80	25,00