

Demonstrationsprüfung Leichtathletik

1. Zugelassene Techniken – Maße – Gewichte

Hürdenlauf:

Demonstration der Hürdentechnik mit Tiefstart über fünf Hürden, 3er-Rhythmus erforderlich!

		Anlauf	Höhe	Abstand
Studenten	Möglichkeit 1	13,72m	1,06m	9,14
	Möglichkeit 2	13,72m	0,99m	8,90m
	Möglichkeit 3	13,50m	0,91m	8,60m
Studentinnen	Möglichkeit 1	13,00m	0,84m	8,50m
	Möglichkeit 2	12,00m	0,84m	8,00m
	Möglichkeit 3	11,50m	0,76m	7,50m

Sprung:

Die amtlichen Leichtathletikbestimmungen sind einzuhalten. Regelverstöße ergeben Abzüge!

Die gewählte Technik ist den Prüfern direkt vor Beginn jedes Sprunges mitzuteilen.

Mögliche Techniken:

Hochsprung:

Straddle
Flop

Weitsprung:

Schrittweitsprung
Hangsprung
Laufsprung

Wurf/Stoß:

Die amtlichen Leichtathletikbestimmungen sind einzuhalten. Regelverstöße ergeben Abzüge!

	Techniken	Gewichte	
		Studentinnen	Studenten
Kugelstoß	Rückenstoßtechnik Drehstoßtechnik	3kg, 4kg	5kg, 6kg, 7,26kg
Schleuderball	Wurf mit mindestens 1 ¼ Drehungen	1kg	1,5 kg
Speerwurf		600g	800g

2. Bewertungskriterien

Für alle Disziplinen gilt: Die Wettkampffregeln müssen eingehalten werden!

a) Hürdenlauf

- Technik des Tiefstarts
- Anlauf zur ersten Hürde (Schrittzahl, Körperposition, Beschleunigung, Lauftechnik)
- Hürdenüberquerung(Höhe der Überquerung, Abstand vor und nach der Hürde, Technik Schwungbein und Nachziehbein, Körperposition, Armarbeit)
- Zwischenhürdenlauf (3 Schritte, Schrittgröße, Schrittrhythmus, Geschwindigkeit)
- Auslauf nach der letzten Hürde

b) Weitsprung

- Anlaufgestaltung (Geschwindigkeit, Schrittlänge, Schrittgestaltung, Körperposition, Armeinsatz)
- Absprungvorbereitung (Rhythmus und Längengestaltung der letzten drei Schritte, Körperschwerpunktabsenkung, Körperposition)
- Absprung (Treffgenauigkeit am Brett, Fußaufsatz, Schwundbeineinsatz, Körperposition, Armeinsatz)
- Flugphase (Technikgestaltung)
- Landung (Landeposition, Effektivität der Landung, Körperposition, Armeinsatz)

c) Hochsprung

- Anlaufgestaltung (Schrittgestaltung, geradliniger und bogenförmiger Anteil, Geschwindigkeit, Anlaufrythmus, Körperposition, Armeinsatz)
- Absprungvorbereitung (Schrittgestaltung, Körperposition)
- Absprung (Position und Stellung des Absprungfußes, Körperposition, Schwungbeineinsatz, Armeinsatz, Abflugposition)
- Flugphase (Abflugposition, Abflugrichtung, Verhalten vor, über und nach der Latte)
- Landung (Landeposition, Position auf der Matte)

d) Kugelstoß

- Ausgangsposition (Position im Ring, Körperposition, Bein-, Armstellung, Halten der Kugel)
- Beschleunigungsphase (je nach Technik; Körperposition, Arm-, Beineinsatz)
- Stoßauslage (Körperposition, Position der Füße/Beine im Ring, Position des Körperschwerpunkts)
- Stoßbewegung (Zeitliche Koordination der Teilimpulse, Körperpositionen, Arm- und Beinbewegungen, Abstoß der Kugel, Abflughöhe, Abflugwinkel, Abfluggeschwindigkeit)
- Abfangen

e) Schleuderball

- Ausgangsposition (Körperposition, Fußstellung, Körperschwerpunkt, Arm-, Beinhaltung, Halten des Balles)
- Andrehen des Balles (Drehkurve des Balles, Armpositionen)
- Drehungen (Zeitpunkt des Drehbeginns, Beinarbeit, Fußstellungen, Körperposition, Ballbewegungen, Armarbeit)
- Wurfauslage (Körperposition, Körperschwerpunkt, Position des Balles, Fußstellung)
- Abwurf (Zeitliche Koordination der Teilimpulse, Körperpositionen, Arm- Beinbewegungen, Abwurf des Balles, Abflughöhe, Abflugwinkel, Abflugrichtung, Abfluggeschwindigkeit)
- Abfangen

f) Speerwurf

- Zyklischer Anlauf
- Azyklischer Anlauf, 5er-Rhythmus (Speerrücknahme, Körperpositionen, Arm- und Beinarbeit, Impulsschritt, Stemmschritt, Körperschwerpunktposition, Speerposition, Arm-, Kopfposition)
- Wurfauslage (Körperposition, Position der Füße/Beine/Arme/Kopf, Position des Körperschwerpunkts, Position des Speeres)
- Abwurf (Zeitliche Koordination der Teilimpulse, Körper- und Speerpositionen, Arm- Beinbewegungen, Abwurf des Speeres, Abflughöhe, Abflugwinkel, Abflugrichtung, Abfluggeschwindigkeit)
- Abfangen