



Modulprüfung zur Fachausbildung Athletische Gymnastik im Modul BA-6 und LA-8

Anforderungen, Bewertungskriterien und Notenermittlung

Vorbemerkung:

Die Prüfung der Ausführungsqualität der Gewichthebetechniken begründet sich im Kontext der Athletischen Gymnastik mit der damit beobachtbaren praktischen Kompetenzerweiterung in großer Bandbreite zu deren Bezügen (präventiver-, leistungssportlicher und technomotorischer Aspekt).

Anforderungen:

Zu demonstrieren sind die Gewichthebetechniken Reißen und Stoßen. Zunächst werden die zwei Versuche aller Studierenden zum Reißen und danach die beiden Demonstrationen zum Stoßen gezeigt. Die jeweilige Gewichtslast wählen die Kandidaten selbständig, wobei die Reihenfolge der Versuche und damit die Reihenfolge der TeilnehmerInnen durch die Höhe des gewählten Gewichtes geordnet wird. Ausreichende Pausen zwischen den Versuchen sind gewährleistet.

Beurteilungskriterien:

Da eine optimale Ausführung der Gewichthebetechniken nur gelingt, wenn eine den individuellen Kraftvoraussetzungen angemessene, d.h. relativ hohe Last gewählt wird, kann auf eine Einbeziehung der absoluten bzw. am Körpergewicht relativierten Last verzichtet werden. Mit der Wahl der Last fällen die Teilnehmer eigenständig eine Entscheidung, die auf die Bewegungsqualität wesentlichen Einfluß hat.

Bewertungskriterien der Bewegungs- und Haltungsqualität:

- Im individuell möglichen Maß idealtypisch aufgerichtete Haltung der Wirbelsäule bei allen Halte- und Bewegungspasen
- Verlustfreie Übertragung der Kraft auf die Last (z.B. keine Beugung der Arme während der zweiten Zugphase)
- Annäherung an die idealtypische Haltung/ Bewegung der unteren Extremitäten
- Positionierung der Schulter- und Beckenachse beim Halten und Umgruppieren des Bewegungsapparates
- Stimmige Rhythmik und Akzentuierung der Bewegung
- Ausgeprägte Dynamik (kraft- und schnellkraftakzentuiert)
- Abstimmung der Körperbewegung auf die Bewegung der Hantel an den Wendepunkten
- Sicherheit der Bewegung/ Haltung (Standicherheit, Balance)
- Korrektur der Bewegung bei Abweichungen vom Idealtypus im Bewegungsverlauf
- Positionierung der Hantel relativ zum Körper während der Haltephasen
- Abstand der Hantelbahn zum Körper während der Strckbewegung
- Umgruppierung der oberen Extremitäten während der Flugphase der Hantel