



Prüfungsanforderungen Modulprüfung im Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Die folgende Aufstellung gibt Aufschluss über die Anforderungen der Modulprüfung zur Fachausbildung Leichtathletik.

Die Prüfung besteht aus einer Technikprüfung in den vier Disziplinen:

1. Hochsprung
2. Weitsprung
3. Kugelstoß oder Diskuswurf
4. Hürdenlauf

Bei den Technikprüfungen wird die Demonstrationsfähigkeit, d. h. die Qualität der Bewegungsausführung in vorgegebenen Techniken in den vier Disziplinen Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoß und Hürdenlauf bewertet. Pro geprüfter Technik **stehen** zwei Demonstrationsversuche zur Verfügung. Ein Versuch kann nur bei regelkonformer Ausführung gewertet.

Hochsprung

Folgende Technik ist Gegenstand der Prüfung:

- Schersprung



Die Anlauflänge wird frei von den Prüflingen gewählt und soll den funktionalen Anforderungen des jeweiligen Sprunges entsprechen.

Weitergehende Techniken wie z.B. der Flop sind Gegenstand der Praxisprüfung in der Vertiefung Leichtathletik

Weitsprung

Folgende Technik ist Gegenstand der Prüfung

- Schrittsprung



Die Anlauflänge wird frei von den Prüflingen gewählt und soll den funktionalen Anforderungen des jeweiligen Sprunges entsprechen. Der Absprung erfolgt aus der Absprungzone.

Weitergehende Techniken wie z.B. der Hang- oder Laufsprung sind Gegenstand der Praxisprüfung in der Vertiefung Leichtathletik

Kugelstoß

Folgende Technik ist Gegenstand der Prüfung:

- Wechselschritttechnik



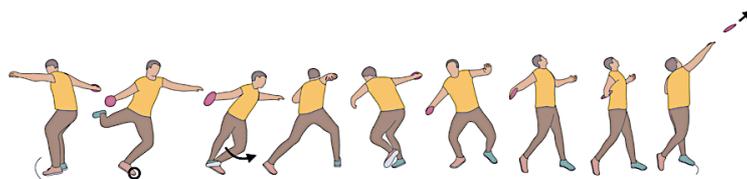
Als Kugelgewichte gelten min. 4,0 kg für Frauen und min. 6,0 kg für Männer.

Weitergehende Techniken wie z.B. die Rückstoß- oder Drehstoßtechnik sind Gegenstand der Praxisprüfung in der Vertiefung Leichtathletik.

Diskuswurf

Folgende Technik ist Gegenstand der Prüfung:

- Wurf aus $1\frac{1}{4}$ Drehung



Als Diskusgewichte gelten min. 1,0 kg für Frauen und min. 1,75 kg für Männer.

Hürdenlauf

Hürdenlauf (Sprint) über 4 Hürden aus dem Startblock:

- Abstand zur ersten Hürde: 13 m
- Hürdenhöhe: als Orientierungshöhe mindestens Schrittlänge
- Abstand zwischen den Hürden frei wählbar, aber Abstand muss zwischen allen Hürden gleich sein
- Dreierhythmus