

## Vertiefung Leichtathletik

Die folgende Aufstellung gibt Aufschluss über die Anforderungen in den einzelnen Disziplinen.

Bei allen Disziplinen ist das vorrangige Bewertungskriterium die Güte der Technischen Ausführung (Demonstrationsfähigkeit!). Höhe, Weite oder Geschwindigkeit sind keine vorrangigen Bewertungskriterien.

Die Prüfung besteht aus drei Disziplinen:

- Hürdenlauf
- Hoch- oder Weitsprung
- Kugelstoß oder Diskuswurf oder Speerwurf

### Hürdelauf

- Tiefstart (mit Startblock)
- Abstand zur ersten Hürde: 13,0 m
- Abstand zwischen den Hürden: individuell wählbar
- Hürdenhöhe
  - Männer: 99,1 cm oder 91,4 cm (A-Jugend, bzw. B-Jugend-Höhe)
  - Frauen: 84,0 cm oder 76,2 cm (A-Jugend, bzw. B-Jugend-Höhe)
- Lauf zwischen den Hürden im 3er Rhythmus (4 Bodenkontakte)
- Lauf über 6 Hürden
- 3 Läufe können absolviert werden, der beste Lauf wird gewertet

Folgende Beobachtungskriterien werden angewendet:

Kriterium	bes. wichtig!
• Kniesteuerung Schwungbein	bes. wichtig
• Schwungbein ± gestreckt (nicht durchgestreckt, nicht richtig krumm)	bes. wichtig
• Schnelles Aufsetzen des Schwungbeins nach der Hürde	
• Oberkörpervorlage	bes. wichtig
• Abspreizen des Nachziehbeins (Knie und Fuß ± auf einer Höhe)	bes. wichtig
• Gegenarm zum Schwungbein (Schuhputzbewegung)	bes. wichtig

• Aktives Setzen des Nachziehbeins (hohe Knieführung)	
• Zwischenhürdenlauf als Sprint (Ballenlauf)	
• Stimmiger Anlauf zu ersten Hürde	
• Aufrechtes Angehen der Hürden (Hürde von „oben anlaufen“)	
• Wenig Oberkörperrotation	bes. wichtig

## Hochsprung

- Sprung über die Latte (keine Schnur)
- Technik: Flop
- Mindesthöhe:
  - Männer: 130 cm (Sportabzeichenhöhe >30)
  - Frauen: 105 cm (Sportabzeichenhöhe >30)
- 3 Sprünge können absolviert werden, der beste (nicht der höchste) Sprung wird gewertet

Folgende Beobachtungskriterien werden angewendet:

Kriterium	bes. wichtig!
• Bogenförmiger Anlauf; Kurveninnenlage	bes. wichtig
• Schwungbeineinsatz	
• Lattenüberquerung mit Rücken zur Latte	bes. wichtig
• Bogenspannung – Hüftüberstreckung	bes. wichtig
• Sprung nach oben	bes. wichtig
• Auflösen der Bogenspannung – Hochklappen der Beine	bes. wichtig
• Landen mit leicht gespreizten Beinen	

## Weitsprung

- Wahlweise Hangsprung oder Laufsprung
- 3 Sprünge können absolviert werden, der beste Sprung wird gewertet

Folgende Beobachtungskriterien werden angewendet:

Kriterium	bes. wichtig!
• Schneller Anlauf	bes. wichtig
• Absprungvorbereitung	bes. wichtig

• Hoher Absprung – nach „vorne oben“	bes. wichtig
• Hang- / Laufphase	bes. wichtig
• Landung (vorgestreckte Beine, kein Weitenverlust)	bes. wichtig

### **Kugelstoß**

- Drehstoßtechnik
- Kugelgewicht
  - Männer: 6,0 kg (A-Jugend)
  - Frauen: 4,0 kg (A-Jugend)
- 3 Stöße können absolviert werden, der beste Stoß wird gewertet

Folgende Beobachtungskriterien werden angewendet:

<b>Kriterium</b>	<b>bes. wichtig!</b>
• 1 ¼ Drehung	
• Stand beim Abwurf	
• Bewegungsfolge beim Abwurf: Hüfte – Arm	bes. wichtig
• Ausstoß nach vorne <u>oben</u>	
• Kugel am Hals (Hoher Ellenbogen, nicht werfen!)	bes. wichtig

### **Diskus**

- Diskusgewicht
  - Männer: 1,75 kg (A-Jugend), bzw. 2,0 kg (Männer)
  - Frauen: 1,0 kg (A-Jugend)
- 3 Würfe können absolviert werden, der beste Wurf wird gewertet

Folgende Beobachtungskriterien werden angewendet:

<b>Kriterium</b>	<b>bes. wichtig!</b>
• 1 ¼ Drehung	
• Stand beim Abwurf	
• Bewegungsfolge beim Abwurf: Hüfte – Arm	
• Gerader Abwurf des Diskus	
• Hoher Gegenarm – Hoher Wurfarm	

## **Speer**

- Speergewicht
  - Männer: 800 g (A-Jugend)
  - Frauen: 600 g (A-Jugend)
- 3 Würfe können absolviert werden, der beste Wurf wird gewertet

Folgende Beobachtungskriterien werden angewendet:

<b>Kriterium</b>	<b>bes. wichtig!</b>
• Zyklische Anlaufphase	
• Azyklische Anlaufphase	
• Abnahme Speer – gerader Arm, Hand über Schulterhöhe	
• flacher, deutlicher Impulsschritt	
• Stemmschritt (Wurf die Stemmbewegung, nicht auf die Abfangbewegung)	
• Bewegungsfolge: erst Hüfte, dann Arm	