

Sportmotorisches Propädeutikum – Leichtathletik

Stand: Sommersemester 2024

1. Inhalte

Das sportmotorische Propädeutikum besteht aus drei (Lehramt G) beziehungsweise vier (Lehramt HRSGe/GyGe) Disziplingruppen. Der Schlagballwurf wird als Technikprüfung mit Mindestweite abgenommen, alle anderen Disziplinen werden auf Basis der festgelegten Mindestleistung bewertet.

2. Bewertungskriterien

Lehramt HRSGe und GymGe:

Disziplin	Frauen	Männer
3000m oder 100m	17:00 Min. 16,0 Sek.	15:00 Min. 14,0 Sek.
Hochsprung oder Weitsprung	1,15m 3,50 m	1,30m 4,50 m
Kugelstoßen oder Speerwurf	6 m (4kg) 15 m (600g)	7,50 m (6kg) 25 m (800g)
Schlagballwurf	Technikdemonstration* bei mindestens 25 m	40 m

Lehramt G:

Disziplin	Frauen	Männer
3000m oder 100m	17:00 Min. 16,0 Sek.	15:00 Min. 14,0 Sek.
Hochsprung oder Weitsprung	1,15m 3,50 m	1,30m 4,50 m
Schlagballwurf	Technikdemonstration* bei mindestens 25 m (ab 80g)	40 m (200g)

***Bewertungskriterien Schlagballwurf**

- 3 Versuche

Anlauf

- Beschleunigter, flüssiger Anlauf mit mindestens vier Schritten vor dem azyklischen Teil und deutlicher Geschwindigkeitssteigerung
- deutlich erkennbarer Fünf-Schritt- oder Sieben-Schritt-Rhythmus
- Rückführung (schwedisch) auf ein oder zwei Schritten spätestens im dritten Schritt

Impulsschritt

- Flacher, raumgreifender Schritt mit zweckmäßiger Körperrücklage

Wurfauslage

- Einnahme und Demonstration einer zweckmäßigen Wurfauslage
- Körpergewicht über hinterem Bein, Fußspitze des Stemmbeins zeigt in Wurfrichtung
- Wurfarm locker gestreckt, Hand in etwa auf Schulterhöhe
- Einleitung der Bogenspannung durch Drehstreckbewegung (Fuß, Knie, Hüfte)
- Stemmbeinkontakt

Abwurf

- Weiterführung der Drehstreckbewegung
- Ober- und Unterarmschleuder

Flugphase (Ball)

- Zweckmäßiger Anstell- und Abflugwinkel