

Fachwissenschaft Grundlagen II

Leistungsnachweis „Sportpraktische Prüfung Leichtathletik“

Zeitpunkt:	Jeweils zweitletzte/letzte (je nach Witterung) Semesterwoche im FS
Leitung:	Professur Sport und Sportdidaktik im Jugendalter
Ort:	Brugg und Basel
Bewertung:	Die Technikprüfung beinhaltet Hürdenlaufen. Die Leistungsprüfung beinhaltet Hoch- oder Weitsprung und Kugelstossen oder Speerwerfen sowie einen Ausdauerlauf über 8-10 km. Die einzelnen Prüfungsteile (4) werden einzeln mit Noten bewertet (1-6). Für das Bestehen dieser praktischen Prüfung muss der Durchschnitt der 4 Teilnoten die Gesamtnote 4 ergeben (mathematisch gerundet).

Ziel dieses Leistungsnachweises ist das Überprüfen von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Individualsportart Leichtathletik. Im Vordergrund steht das Überprüfen der Bewegungsqualität. Bei der Überprüfung der Leistungsfähigkeit ist die Bewegungsqualität ein bestimmender Leistungsfaktor. Für den Ausdauerlauf muss ein offizieller Lauf (8-10km) gewählt werden.

Prüfungsinhalte:

Die einzelnen Prüfungsinhalte werden nachfolgend genauer beschrieben.
Auf der Homepage der Professur (www.sportdidaktik.ch) ist die Technikprüfung Hürdenlaufen auf Video einsehbar.

Wichtig:

Die Vorbereitung der praktischen Prüfungen ist nicht Inhalt der Veranstaltung und muss in Eigenarbeit geleistet werden!

Beschreibung der Prüfungsinhalte



A) Präsentation Technik:

Prüfungsdurchführung:

Das Hürdenlaufen wird von allen Studierenden vorgezeigt.
Es stehen maximal zwei Versuche zur Verfügung.

Hürdenlaufen (LA Test 5.1)	6 Hürden im 4er-Rhythmus auf den Fussballen überlaufen; mind. Hürdenhöhe für Frauen: 70cm; für Männer: 90cm mind. Abstand für Frauen: mind. 7m; für Männer: 8m
-------------------------------	--

B) Präsentation Leistung:

B1) Prüfungsdurchführung Technikteil:

Die Studierenden wählen je eine der zwei nachfolgenden Sprung- und Wurfdisziplinen aus.

Hochsprung:	pro Sprunghöhe max. 3 Versuche, insgesamt max. 9 Versuche, die Latte ist nach jedem Durchgang mindestens 2 cm höher zu legen, die jeweilige <i>Steigerung</i> der Sprunghöhe darf nicht zunehmen (z.B. wenn mit einer 2 cm Steigerung begonnen wird, muss diese beibehalten werden), Höhen auslassen ist gestattet
-------------	--

oder Weitsprung Zonenabsprung; 3 Versuche

Kugelstossen:	Frauen 3kg, Männer 5kg; 3 Versuche
oder Speerwurf:	Frauen 600g, Männer 800g; 3 Versuche

B2) Ausdauerlauf:

Ausdauertrainingsprozess von 8-10 Wochen und Teilnahme an einem
Ausdaueranlass (8-10 km): Suche eines Laufanlasses, siehe: <https://guide.swiss-running.ch/de>. Das Resultat, z.B. Ranglistenauszug muss bis spätestens am 10.07.2020 der Dozentin gemeldet werden.

Kriterien / Anforderungen:

A) Präsentation Technik - Beurteilungskriterien:

Präsentation Technik: Hürdenlaufen

Pro korrekt durchgeführtes, beobachtbares Kriterium je 1 Punkt. Wenn das Kriterium nur auf einer Seite beobachtbar ist oder nicht über die gesamte Hürdendistanz ersichtlich, erhält man 0.5 Punkte. Die Note entspricht der Anzahl Punkte (bsp. 4 Punkte = Note 4).

Hürdenlaufen:

Punkte: je 1 Punkt Kriterien:

- korrekte Schrittfolge: 4er-Rhythmus; bei jeder Hürde erfolgt ein Wechsel des Abstossbeines
- Fussballenlauf (die Ferse berührt den Boden nicht)
- das Nachziehbein wird seitwärts ausgeklappt und hoch nach vorne geführt
- schnelles, aktives Bodenfassen
- flaches Überlaufen
- schneller, dynamischer Lauf

B1) Präsentation Leistung - Wertungstabellen:

Die Leistungsnoten werden auf 1/10 genau berechnet (mathematisch gerundet).
Für Personen über 35 Jahre gilt eine besondere Wertungstabelle. Bitte mit der Prüfungsleitung frühzeitig Kontakt aufnehmen.

Sprünge - Notentabellen:

Hochsprung	Frauen	Männer
1.0 =	weniger als 0.95m	weniger als 1.20m
1.5 – 1.9 =	0.95 – 0.99m	1.20 – 1.24m
2.0 – 2.4 =	1.00 – 1.04m	1.25 – 1.29m
2.5 – 2.9 =	1.05 – 1.09m	1.30 – 1.34m
3.0 – 3.4 =	1.10 – 1.14m	1.35 – 1.39m
3.5 – 3.9 =	1.15 – 1.19m	1.40 – 1.44m
4.0 – 4.4 =	1.20 – 1.24m	1.45 – 1.49m
4.5 – 4.9 =	1.25 – 1.29m	1.50 – 1.54m
5.0 – 5.4 =	1.30 – 1.34m	1.55 – 1.59m
5.5 – 5.9 =	1.35 – 1.39m	1.60 – 1.64m
6.0 =	ab 1.40 m	ab 1.65 m

Weitsprung	Frauen	Männer
1.0 =	weniger als 3.01m	weniger als 3.71m
1.5 – 1.9 =	3.01 – 3.15m	3.71 – 3.90m
2.0 – 2.4 =	3.16 – 3.30m	3.91 – 4.10m
2.5 – 2.9 =	3.31 – 3.45m	4.11 – 4.30m
3.0 – 3.4 =	3.46 – 3.60m	4.31 – 4.50m
3.5 – 3.9 =	3.61 – 3.75m	4.51 – 4.70m
4.0 – 4.4 =	3.76 – 3.90m	4.71 – 4.90m
4.5 – 4.9 =	3.91 – 4.05m	4.91 – 5.10m
5.0 – 5.4 =	4.06 – 4.20m	5.11 – 5.30m
5.5 – 5.9 =	4.21 – 4.35m	5.31 – 5.50m
6.0 =	ab 4.36m	ab 5.51m

Würfe - Notentabellen:

Kugel	Frauen: (3kg)	Männer: (5kg)
1.0 =	weniger als 5.81m	weniger als 7.61m
1.5 – 1.9 =	5.81 – 6.20m	7.61 – 8.00m
2.0 – 2.4 =	6.21 – 6.60m	8.01 – 8.40m
2.5 – 2.9 =	6.61 – 7.00m	8.41 – 8.80m
3.0 – 3.4 =	7.01 – 7.40m	8.81 – 9.20m
3.5 – 3.9 =	7.41 – 7.80m	9.21 – 9.60m
4.0 – 4.4 =	7.81 – 8.20m	9.61 – 10.00m
4.5 – 4.9 =	8.21 – 8.60m	10.01 – 10.40m
5.0 – 5.4 =	8.61 – 9.00m	10.41 – 10.80m
5.5 – 5.9 =	9.01 – 9.40m	10.81 – 11.20m
6.0 =	ab 9.41 m	ab 11.21 m

Speerwurf	Frauen: (600g Speer)	Männer: (800g Speer)
1.0 =	weniger als 12.20m	weniger als 19.00m
1.5 – 1.9 =	12.20 – 13.59m	19.00 – 20.99m
2.0 – 2.4 =	13.60 – 14.99m	21.00 – 22.99m
2.5 – 2.9 =	15.00 – 16.39m	23.00 – 24.99m
3.0 – 3.4 =	16.40 – 17.79m	25.00 – 26.99m
3.5 – 3.9 =	17.80 – 19.19m	27.00 – 28.99m
4.0 – 4.4 =	19.20 – 20.59m	29.00 – 30.99m
4.5 – 4.9 =	20.60 – 21.99m	31.00 – 32.99m
5.0 – 5.4 =	22.00 – 23.39m	33.00 – 35.99m
5.5 – 5.9 =	23.40 – 24.79m	35.00 – 36.99m
6.0 =	ab 24.80m	ab 37.00m

B2) Ausdauer – Wertungstabelle:

Note:	Frauen (Zeit/km):	Männer (Zeit/km):
1.0 =	mehr als 6'42"	mehr als 6'07"
1.5 – 1.9 =	6'30" - 6'42"	5'55" - 6'07"
2.0 – 2.4 =	6'17" - 6'29"	5'42" - 5'54"
2.5 – 2.9 =	6'04" - 6'16"	5'29" - 5'41"
3.0 – 3.4 =	5'51" - 6'03"	5'16" - 5'28"
3.5 – 3.9 =	5'38" - 5'50"	5'03" - 5'15"
4.0 – 4.4 =	5'25" - 5'37"	4'50" - 5'02"
4.5 – 4.9 =	5'12" - 5'24"	4'37" - 4'49"
5.0 – 5.4 =	4'59" - 5'11"	4'24" - 4'36"
5.5 – 5.9 =	4'46" - 4'58"	4'11" - 4'23"
6.0 =	weniger als 4'46"	weniger als 4'11"