



# Methodik Leichtathletik

## Prüfungsanforderungen

gültig ab SoSe 2022

Die fachpraktische Prüfung für die Methodik Leichtathletik besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Prüfungsteil.

### 1. Theoretischer Prüfungsteil

Der theoretische Prüfungsteil erfolgt im Rahmen einer 1½-stündigen Klausur und beinhaltet in besonderem Maße didaktisch-methodische Grundlagen, besondere Aspekte der Vermittlungspraxis und bewegungs- und trainingstheoretische Zusammenhänge sowie biomechanische Aspekte der Bewegung.

### 2. Praktischer Prüfungsteil

Der praktische Prüfungsteil besteht aus einem **Leistungs- und Technikteil** in **fünf Disziplinen**. Bei der Auswahl der **fünf Disziplinen (2 Technik- und 3 Leistungsteile)** müssen die Disziplinblöcke Lauf, Sprung und Wurf/Stoß vertreten sein.

Der **Technikteil** besteht aus der **Demonstration des Hürdenlaufs aus dem Tiefstart (Pflichtteil)** und **einer weiteren Disziplin** aus den Bereichen **Sprung** oder **Wurf/Stoß**, welche nicht im Leistungsteil absolviert wird.

Im **Leistungsteil** werden die motorische Hauptbeanspruchungsform **Ausdauer (3000m Lauf) als Pflichtteil für alle Studierende** (dieser Prüfungsteil wird an einem gesonderten Termin absolviert) sowie **zwei ausgewählte Disziplinen** aus **zwei von drei Blöcken** (Lauf, Sprung, Wurf / Stoß) überprüft.

Die Prüfungsteile müssen **in einem Prüfungszeitraum absolviert** werden.

**Folgende Disziplinen** können im Technik- und Leistungsteil gewählt werden:

#### Leistungsüberprüfung:

In der Leistungsprüfung müssen **zwei unterschiedliche Blöcke** gewählt werden.

1. Block: **Laufdisziplin:** 100m, 400m, 800m, **(3000m Pflichtteil)**
2. Block: **Sprungdisziplin:** Weitsprung oder Hochsprung
3. Block: **Wurf- / Stoßdisziplin:** Kugel (♀ 4 kg, ♂ 6 kg), Diskus (♀ 1 kg, ♂ 1,75 kg), oder Speer (♀ 600 g, ♂ 800 g),

Die Leistungsprüfung findet nach offiziellen WettkampfregeIn statt.

Ausnahme Hochsprung: es gilt die Dreiversuchsregel pro Höhe; insgesamt dürfen jedoch nur 9 Versuche absolviert werden.

#### Techniküberprüfung:

In der Technikprüfung müssen **zwei unterschiedliche Blöcke** gewählt werden.

1. **Hürdenlauf (Pflichtteil):** Aus dem Tiefstart mit maximal 10 Schritten Anlauf werden drei Hürden im 3er Rhythmus überlaufen.

##### Hürdenhöhen und Mindestabstände:

Damen: Hürdenhöhe 76 cm; Anlauf zur 1. Hürde 13 m, 3er-Rhythmus mind. 6,75 m Abstand  
Herren: Hürdenhöhe 91 cm; Anlauf zur 1. Hürde 13,72 m, 3er-Rhythmus mind. 8 m Abstand

2. **Weitsprung** mit Schrittsprung- oder Hangtechnik (Anlauflänge mind. 10 Schritte, Absprungzone, Mindestsprungweite: ♀ **3,70 m**, ♂ **4,65 m**) oder **Hochsprung** in der Floptechnik (Anlauflänge mindestens 7 Schritte, **Mindesthöhe** ♀ **1,22 m**, ♂ **1,40 m**)
3. **Wurfbereich:** folgende Techniken können ausgewählt werden:
  - **Speerwurf** mit einem azyklischen Anlaufteil (mindestens 5 Anlaufschritte) und dem Übergang in den Drei-Schrittrhythmus. (♀ 600 g, ♂ 800 g, **Mindestwurfweite:** ♀ **19,50 m**, ♂ **27,75 m**)
  - **Diskuswurf** mindestens  $\frac{3}{4}$ Drehung; es kann mit einem Fuß außerhalb des Ringes begonnen werden. (♀ 1 kg, ♂ 1,5 kg, **Mindestwurfweite:** ♀ **17 m**, ♂ **19,50 m**)
  - **Kugelstoß** Wechselschritt-Technik oder Rückenstoß- Technik nach O'Brien. (♀ 3 kg, ♂ 5 kg, **Mindeststoßweite:** ♀ **6,75 m**, ♂ **8,75 m**)

### 3. Bewertungskriterien und Benotung

Bei der **Leistungsüberprüfung** (50% Note praktischer Prüfungsteil) wird die Note dieses Prüfungsteils anhand der aufgeführten Wertungstabelle ermittelt. Die erzielten Leistungen werden in einen Punktwert umgewandelt. Die Summation der individuell erzielten höchsten Punktzahl je Disziplin ergibt die Gesamtpunktzahl für diesen Prüfungsteil. Leistungen zwischen zwei Schwellenwerten werden mit entsprechenden Zwischenpunktzahlen bepunktet.

Bei der **Techniküberprüfung** (50% Note praktischer Prüfungsteil) wird jede gewählte Disziplin zweimal unmittelbar hintereinander demonstriert. Die Bewertung erfolgt in Noten von 1,0 bis 5,0. Übergeordnetes Bewertungskriterium ist die Funktionalität der gezeigten Bewegung. Die Darstellung einer grundlegenden Funktionalität der Bewegungsausführung wird durch das Erreichen einer entsprechenden Mindestleistung nachgewiesen.

Von den fünf Prüfungsteilen (2 Technik- und 3 Leistungsteile) müssen **mindestens vier Teile mit „ausreichend“ (4,0) bzw. einer Punktzahl von  $\geq 15$  Punkten** bestanden werden. Demnach ist im Rahmen des gesamten praktischen Prüfungsteils **ein Defizit erlaubt. Beide Prüfungsteile müssen mindestens mit der Note „ausreichend (4,0) bestanden** werden. Der **gesamte praktische Prüfungsteil** muss mit mindestens **"ausreichend" (4,0)** bestanden werden.

**Wertungstabelle Methodik Leichtathletik ab SoSe 2022**

		<b>Wertungstabelle Studentinnen ♀ ab SoSe 2022</b>								
	Pkt.	100 m	400 m	800 m	3000 m	Weit	Hoch	Kugel	Diskus	Speer
		(sek.)	(sek.)	(min.)	(min.)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)
	65	13,40	62,50	02:29,2	12:10,0	5,10	1,53	9,30	24,00	29,00
	60	13,60	64,45	02:33,3	12:28,2	4,95	1,50	9,10	23,50	28,55
	55	13,80	66,40	02:37,2	12:47,0	4,80	1,46	8,80	23,00	28,05
	50	14,10	68,35	02:41,1	13:06,1	4,66	1,43	8,50	22,50	27,15
	45	14,30	70,30	02:45,1	13:25,8	4,48	1,40	8,25	21,75	26,25
	40	14,60	72,25	02:49,3	13:45,9	4,30	1,37	8,00	21,00	25,35
	35	14,90	74,20	02:53,5	14:06,6	4,15	1,34	7,75	20,25	24,45
	30	15,10	76,15	02:57,8	14:27,7	4,10	1,31	7,50	19,50	23,55
	25	15,20	78,10	03:02,3	14:49,4	3,90	1,28	7,25	18,75	22,65
	20	15,40	80,05	03:06,8	15:15,0	3,80	1,25	7,00	18,00	21,75
<i>min. Leistung</i> <i>Technik</i>	15	15,50	82,00	03:11,5	15:50,0	3,70	1,22	6,75	17,00	19,50

		<b>Wertungstabelle Studenten ♂ ab SoSe 2022</b>								
	Pkt.	100 m	400 m	800 m	3000 m	Weit	Hoch	Kugel	Diskus	Speer
		(sek.)	(sek.)	(min.)	(min.)	(m)	(m)	(m)	(m)	(m)
	65	11,90	54,30	02:06,2	10:40,0	6,00	1,77	11,50	30,00	41,00
	60	12,00	54,80	02:09,7	10:56,0	5,85	1,74	11,20	29,25	40,00
	55	12,10	55,30	02:13,0	11:12,4	5,70	1,70	10,90	28,50	39,00
	50	12,20	56,30	02:16,3	11:29,2	5,56	1,66	10,65	27,75	38,05
	45	12,40	58,00	02:19,7	11:46,4	5,42	1,62	10,40	27,00	37,10
	40	12,60	59,70	02:23,2	12:04,1	5,28	1,58	10,15	26,25	36,15
	35	12,80	61,60	02:26,8	12:22,2	5,15	1,54	9,90	25,50	35,25
	30	13,00	63,50	02:30,4	12:40,8	5,02	1,50	9,60	24,90	34,35
	25	13,20	65,40	02:34,2	12:59,8	4,89	1,46	9,30	24,30	33,35
	20	13,40	67,40	02:38,0	13:20,0	4,80	1,42	9,00	23,75	32,75
<i>min. Leistung</i> <i>Technik</i>	15	13,50	68,40	02:42,0	13:40,0	4,65	1,40	8,75	22,20	27,75

**Notentabelle Methodik Leichtathletik ab SoSe 2022**

Für alle Studierende gilt: 3000 m Lauf + 2. quantitative Prüfungsteile ergibt die Note des Leistungsteils.

<b>Punktzahl</b>	≤74	75 - 82	83 - 89	90 - 97	98 - 104	105 - 112	113 - 119	120 - 127	128 - 134	135 - 142	≥143
<b>Note</b>	<i>n.b.</i>	4,0	3,7	3,3	3,0	2,7	2,3	2,0	1,7	1,3	1,0