

BF 3 - Prüfungsbögen zur fakultativen Prüfungsleistung Leichtathletik:

Vorgaben

- Technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten in der Präsentation der leichtathletischen Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) funktional anwenden können
- Bewegungsqualität (Bewegungskopplung, Bewegungstempo, Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungskonstanz) in der Demonstration der leichtathletischen Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf) zeigen können
- Die disziplinspezifische Wettkampfregeleln selbstständig regelgerecht anwenden können
- Mit leichtathletikspezifischen Druckbedingungen (z. B. Präzisionsdruck, Situationsdruck, psychischer Belastungsdruck) sachgerecht umgehen können.

Beschreibung der Standards für Gut und Ausreichend

Gut	Ausreichend
<p>Der Prüfling zeigt in der funktionsgerechten Anwendung leichtathletischer Techniken nahezu durchgehend regelgerechte, sichere und den Bewegungsablauf fördernde technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten. Eine differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung führt zu sachgerechten und situativ angemessenen taktisch-kognitiven Entscheidungen.</p> <p>Der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen weist eine durchgehend hohe Bewegungsqualität (Bewegungskopplung, Bewegungstempo, Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungskonstanz) auf. Kleine Fehler und Ungenauigkeiten sowie leichte Unsicherheiten beeinträchtigen den ansonsten souveränen Gesamteindruck nicht.</p>	<p>Der Prüfling zeigt in der funktionsgerechten Anwendung leichtathletischer Techniken nicht immer regelgerechte und den Bewegungsablauf fördernde technisch-koordinative Fertigkeiten und Fähigkeiten. Eine situativ fehlerhafte Selbst- und Fremdwahrnehmung führt wiederholt zu fehlerhaften sowie situativ unangemessenen taktisch-kognitiven Entscheidungen.</p> <p>Der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird durch wiederholt auftretende Unsicherheiten gemindert und zeigt eingeschränkte Bewegungsqualität (Bewegungskopplung, Bewegungstempo, Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungskonstanz)</p>

Qualitative Abstufungen:

13 bis 15 Pkt.:

- Hauptmerkmale der Zielübung sind deutlich sichtbar
- Bewegungsausführung ist stabil
- Bewegungsfluss ist optimal

12 bis 10 Pkt.:

- Hauptmerkmale der Zielbewegung sind sichtbar
- Bewegungsausführung zeigt nur geringe Unsicherheiten
- Bewegungsfluss ist mit geringen Abstrichen vorhanden

9 bis 7 Pkt:

- Hauptmerkmale des Bewegungsablaufes weisen geringfügige Abweichungen von der Zielübung auf
- Bewegungsausführung ist nicht ganz beständig
- Bewegungsfluss ist eingeschränkt

6 bis 4 Punkte:

- alle Hauptmerkmale des Bewegungsablaufes sind erkennbar
- Bewegungsfluss ist stockend

3 bis 1 Pkt:

- Hauptmerkmale des Bewegungsablaufes sind noch erkennbar

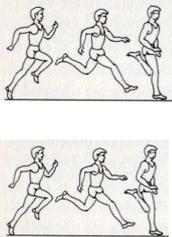
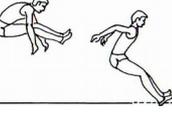
0 Pkt:

- Zielübung wird nicht realisiert

Konkretisierung der Indikatoren für die einzelnen Disziplinen:

Weitsprung (Hangtechnik)

Name: _____

Beobachtungsschwerpunkt	Indikatoren	trifft voll zu	trifft zu	nicht zu beurteilen	trifft nicht zu	trifft gar nicht zu	Bemerkungen
Anlauf 	• Steigerungslauf (Ballendrucklauf) mit hoher Knieführung	<input type="checkbox"/>					
	• Länge: mindst. 15 m	<input type="checkbox"/>					
	• Rhythmisierung der letzten drei Anlaufschritte mit Absenkung des KSP (kurz-lang-kurz)	<input type="checkbox"/>					
	• Fast aufrechte Körperhaltung in der Absprungvorbereitung (groß werden)	<input type="checkbox"/>					
Absprung 	• Aktiv greifendes Aufsetzen des Sprungbeins auf der ganzen Sohle	<input type="checkbox"/>					
	• Leichte Beugung im Kniegelenk (ca. 145°) in der Amortisationsphase	<input type="checkbox"/>					
	• In der Absprungstreckung sind Fuß-, Knie- und Hüftgelenk nahezu gestreckt	<input type="checkbox"/>					
	• Aktiver Schwungbeineinsatz (gebeugt, Oberschenkel bis zur Waagerechten)	<input type="checkbox"/>					
	• Gegengleiches Vor-Hochschwingen des Arms	<input type="checkbox"/>					
Flug 	• Absenkung des Schwungbein-Knies (bis Oberschenkel in Verlängerung des Rumpfes mit dem Unterschenkel 90° Winkel bildet)	<input type="checkbox"/>					
	• Der Springer „kniet“ in der Luft (Hohlkreuzhaltung)	<input type="checkbox"/>					
	• Arme schwingen dabei bogenförmig nach hinten oben	<input type="checkbox"/>					
Landung 	• Raumgreifendes Vorbringen beider Beine und der Arme sowie Vorbeugen des Rumpfes ⇒ Klappmesserbewegung	<input type="checkbox"/>					
	• Schnelles Beugen der Knie	<input type="checkbox"/>					
	• Verschieben des Beckens um Zurückfallen zu verhindern und eine optimale Landeweite zu erreichen	<input type="checkbox"/>					
Bewegungsqualität	• Bewegungskopplung (optimale Abstimmung der Teilbewegungen)	<input type="checkbox"/>					
	• Bewegungstempo (Bewegungsdauer, -geschwindigkeit)	<input type="checkbox"/>					
	• Bewegungspräzision (Ablauf- und Zielgenauigkeit)	<input type="checkbox"/>					
	• Bewegungsfluss (Kontinuität im Ablauf)	<input type="checkbox"/>					
	• Bewegungskonstanz (Wiederholungsgenauigkeit)	<input type="checkbox"/>					
Weitere Merkmale	• Einhaltung der Wettkampffregeln	<input type="checkbox"/>					

Prüfungsbedingungen: *mindst.* 3 Versuche, wobei die Anzahl der Wiederholungen der Bewegungsdemonstrationen eine gesicherte Bewertung ermöglichen muss.

Note: _____

Konkretisierung der Indikatoren für die einzelnen Disziplinen:

Tiefstart mit Übergang zum Sprint (ca. 40m)

Name:

Beobachtungsschwerpunkt	Indikatoren	trifft voll zu	trifft zu	nicht zu beurteilen	trifft nicht zu	trifft gar nicht zu	Bemerkungen
"Auf die Plätze" 	• Einnehmen der Startstellung von der Seite	<input type="checkbox"/>					
	• zweckmäßige Blockdistanz, vorderes Knie eine Handbreite hinter der Startlinie	<input type="checkbox"/>					
	• beide Füße mit Bodenkontakt	<input type="checkbox"/>					
	• Arme gestreckt, senkrecht zur Laufbahn, Schulterbreite auseinander	<input type="checkbox"/>					
	• Kopf in Verlängerung des Rumpfes	<input type="checkbox"/>					
"Fertig" 	• kontrolliertes Anheben des Beckens ⇨ Beckenachse höher als Schulterachse	<input type="checkbox"/>					
	• Kniewinkel vorn ca. 90°	<input type="checkbox"/>					
	• Schulterachse leicht vor dem Stützpunkt der Hände	<input type="checkbox"/>					
	• Arme gestreckt, Kopf in Rumpferlängerung, Blick zum Boden	<input type="checkbox"/>					
"Los" - 1. Abdruckphase 	• beginnende dynamische Streckung beider Beine	<input type="checkbox"/>					
	• Abdruck in Laufrichtung m. Lösen der Hände vom Boden	<input type="checkbox"/>					
	• Körpervorlage	<input type="checkbox"/>					
2. Abdruckphase 	• Beginnender wechselseitiger Armschwung	<input type="checkbox"/>					
	• Kopf in Rumpferlängerung (Blick noch zum Boden)	<input type="checkbox"/>					
	• Schwungbein-Knie passiert Knie des Abdruckbeins	<input type="checkbox"/>					
Abdruckstreckung 	• Streckung des Abdruckbeins (Fuß, Knie, Hüfte)	<input type="checkbox"/>					
	• Schwungbein rechtwinklig, Oberschenkel rechtwinklig zum Oberkörper	<input type="checkbox"/>					
	• Rumpf in Verlängerung des Abdruckbeins, Kopf in Rumpferlängerung (Blick nach vorn auf den Boden)	<input type="checkbox"/>					
	• Abdruckwinkel ca. 45 Grad	<input type="checkbox"/>					
	• Armschwung m. hoher Intensität u. maximaler Bewegungsamplitude	<input type="checkbox"/>					
Startbeschleunigung 	• Deutliche Rumpfvorlage, Kopf in Rumpferlängerung	<input type="checkbox"/>					
	• hohe Schrittfrequenz, flacher Schwungbeinhub m. schnellem Bodenfassern	<input type="checkbox"/>					
	• Fußaufsatz auf den Fußballen	<input type="checkbox"/>					
Folgeschritte 	• kontinuierliches Aufrichten des Oberkörpers	<input type="checkbox"/>					
	• Streckung des Abdruckbeins	<input type="checkbox"/>					
	• zunehmende Schrittlänge	<input type="checkbox"/>					
	• stärkerer Kniehub	<input type="checkbox"/>					
	• zunehmendes Anfersen in der hinteren Schwungphase	<input type="checkbox"/>					
Bewegungsqualität	• Bewegungskopplung (optimale Abstimmung der Teilbewegungen)	<input type="checkbox"/>					
	• Bewegungstempo (Bewegungsdauer, -geschwindigkeit)	<input type="checkbox"/>					
	• Bewegungspräzision (Ablauf- und Zielgenauigkeit)	<input type="checkbox"/>					
	• Bewegungsfluss (Kontinuität im Ablauf)	<input type="checkbox"/>					
	• Bewegungskonstanz (Wiederholungsgenauigkeit)	<input type="checkbox"/>					
Weitere Merkm.	• Einhaltung der Wettkampffregeln	<input type="checkbox"/>					

Prüfungsbedingungen: max. 3 Versuche; Anzahl der Wdh-en muss eine gesicherte Bewertung ermöglichen.

Note:

Konkretisierung der Indikatoren für die einzelnen Disziplinen:

Hürdenlauf über ca. 4 - 5 Hürden

Name:

Beobachtungsschwerpunkt	Indikatoren	trifft voll zu	trifft zu	nicht zu beurteilen	trifft nicht zu	trifft gar nicht zu	Bemerkungen
Anlauf bis zur ersten Hürde 	• Sprintgemäßes Laufen (max. Beschleunigung)	<input type="checkbox"/>					
	• 8 Anlaufschritte (ggf. 7 oder 9)	<input type="checkbox"/>					
	• Aufrichten ab dem 4. bis 5. Schritt	<input type="checkbox"/>					
	• Blickkontakt zur folgenden Hürde	<input type="checkbox"/>					
	• leichte Verkürzung des letzten Schritts	<input type="checkbox"/>					
Abdruck 	• Abdruckposition weit vor der Hürde	<input type="checkbox"/>					
	• Streckung des Abdruckbeins in Knie/Fuß/Hüfte	<input type="checkbox"/>					
	• Vorschwing des Schwungbeins, Oberschenkel waagerecht	<input type="checkbox"/>					
Hürdenüberquerung 	• Gegenarm schwingt nach vorn	<input type="checkbox"/>					
	• Rumpfvorlage	<input type="checkbox"/>					
	• Schwungbein-Unterschenkel wird nahezu gestreckt	<input type="checkbox"/>					
	• Nachziehbein horizontal und abgewinkelt	<input type="checkbox"/>					
	• geringer Abstand zur Hürde	<input type="checkbox"/>					
	• Arm der Schwungbeinseite seitlich fixiert	<input type="checkbox"/>					
Landung 	• Schwungbein wird aktiv abwärts gedrückt	<input type="checkbox"/>					
	• Stütz (Schwung)-bein gestreckt	<input type="checkbox"/>					
	• Rumpfvorlage	<input type="checkbox"/>					
	• fixiertes Fußgelenk im Stützbein, Ballenlandung	<input type="checkbox"/>					
	• laufsynchroner Armeinsatz	<input type="checkbox"/>					
	• Nachziehbein schwingt angewinkelt nach vorn-oben	<input type="checkbox"/>					
Zwischenhürdenlauf 	• kurzschrittiger Sprintlauf	<input type="checkbox"/>					
	• 3 Schritt-Rhythmus	<input type="checkbox"/>					
	• Armführung körpernah	<input type="checkbox"/>					
	• Körpervorlage	<input type="checkbox"/>					
	• Schrittlänge: kurz – lang – kurz	<input type="checkbox"/>					
	• hohe Knieführung	<input type="checkbox"/>					
Bewegungsqualität	• Bewegungskopplung (Abstimmung der Teilbewegungen)	<input type="checkbox"/>					
	• Bewegungstempo (Bewegungsdauer, -geschwindigkeit)	<input type="checkbox"/>					
	• Bewegungspräzision (Ablauf- und Zielgenauigkeit)	<input type="checkbox"/>					
	• Bewegungsfluss (Kontinuität im Ablauf)	<input type="checkbox"/>					
	• Bewegungskonstanz (Wiederholungsgenauigkeit)	<input type="checkbox"/>					
Weitere Merkm.	• Einhaltung der Wettkampffregeln	<input type="checkbox"/>					

Prüfungsbedingungen: max. 3 Versuche, Anzahl der Wiederholungen muss eine gesicherte Bewertung ermöglichen
Note: