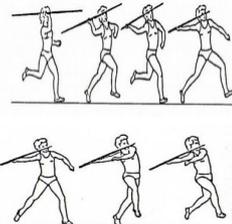
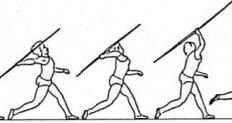


Konkretisierung der Indikatoren für die einzelnen Disziplinen:

Speerwurf

Name: _____

Beobachtungsschwerpunkt	Indikatoren	trifft voll zu	trifft zu	nicht zu beurteilen	trifft nicht zu	trifft gar nicht zu	Bemerkungen
Ausgangsstellung u. zyklischer Anlauf	• Parallele Fußstellung als Ausgangsstellung	<input type="checkbox"/>					
	• Speerhaltung mit korrektem Griff (z.B. Zangengriff)	<input type="checkbox"/>					
	• etwas über Kopfhöhe	<input type="checkbox"/>					
	• Flüssiger Steigerungslauf (mindst. 6 Schritte vor azykl. Teil) mit Beschleunigung	<input type="checkbox"/>					
Azyklischer Anlauf (1. bis 4. Schritt des 5-Schrittrhythmus) 	• 1. (Auftakt-)Schritt: leicht verlängert, Temposteigerung	<input type="checkbox"/>					
	• Ausholbewegung durch geringes Vorbringen des Speers	<input type="checkbox"/>					
	• 2. und 3. Schritt: flüssige Rückführung des Speers auf zwei Schritten; Gegenarm zeigt nach vorn	<input type="checkbox"/>					
	• Schulterachse 90° zur Wurfrichtung, Speer parallel zu Schulterachse	<input type="checkbox"/>					
	• 4. Schritt (Impulsschritt): flaches schnelles raumgreifendes Aufsetzen des Fußes aus der Wurfrichtung	<input type="checkbox"/>					
	• Starke Körperrücklage; Hüfte hat Wurf Schulter überholt	<input type="checkbox"/>					
• Wurfarm fast gestreckt; Hand auf od. über Schulterhöhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Abwurfvorbereitung /5. (Stemm-)Schritt/ Wurfauslage 	• Vorderes Bein fast gestreckt, aktiver Fußaufsatz über die Ferse, vorderer Fuß zeigt in Wurfrichtung, hinteres Bein gebeugt	<input type="checkbox"/>					
	• Fixieren der linken Körperseite; Vorbringen der rechten Hüfte; Bogenspannung	<input type="checkbox"/>					
	• Eindreuen des Wurfarms	<input type="checkbox"/>					
	• Wurfarm bleibt weiterhin gestreckt („Wurfverzögerung“), Wurfhand senkrecht über rechtem (hinteren) Fuß	<input type="checkbox"/>					
	• Nachschleifen des rechten (hinteren) Fußes	<input type="checkbox"/>					
Abwurf 	• Aufrichten des Oberkörpers	<input type="checkbox"/>					
	• Aktives Vorbringen von rechter Schulter und Oberarm („Oberarmschleuder“); Ellbogen überholt Schulterachse	<input type="checkbox"/>					
	• Fixieren der Hüfte 90° zur Wurfrichtung	<input type="checkbox"/>					
	• Explosives Nach-vorn-Schlagen des Unterarms („Unterarmschleuder“)	<input type="checkbox"/>					
	• Speer verlässt die Hand mit ca. 35° Abflugwinkel	<input type="checkbox"/>					
Abfangen 	Abfangschritt (1,5-2 m):	<input type="checkbox"/>					
	• Umspringen auf das rechte Bein	<input type="checkbox"/>					
	• Beugen des Kniegelenks und tiefes Absenken des KSP	<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"/>					

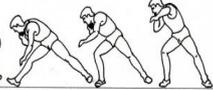
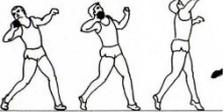
Prüfungsbedingungen: *mindst.* 3 Versuche, Anzahl der Wdh.en muss gesicherte Bewertung ermöglichen

Note: _____

Konkretisierung der Indikatoren für die einzelnen Disziplinen:

Kugelstoßen (Rückenstoßtechnik)

Name: _____

Beobachtungsschwerpunkt	Indikatoren	trifft voll zu	trifft zu	nicht zu beurteilen	trifft nicht zu	trifft gar nicht zu	Bemerkungen
Ausgangsstellung	• Aufrechte Körperhaltung, parallel versetzte Fußstellung	<input type="checkbox"/>					
	• Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein	<input type="checkbox"/>					
	• Rücken zeigt in Stoßrichtung	<input type="checkbox"/>					
	• Kugel auf Fingergrundgelenken, am Hals anliegend	<input type="checkbox"/>					
Auftaktbewegung 	• Vorbeugen des Oberkörpers und Beugen des rechten Beins (Kauerposition, Oberkörper nahezu bodenparallel)	<input type="checkbox"/>					
	• Abstand der Kugel vom Boden weniger als 1 m, Beugung im rechten Kniegelenk 100-110°, Hüftbeugung 50-60°	<input type="checkbox"/>					
	• Anschwungbewegung des linken Beins	<input type="checkbox"/>					
Angleiten 	• Aktive Streckung des linken Beins in Stoßrichtung	<input type="checkbox"/>					
	• Verlagerung des KSP über das rechte Bein in Stoßrichtung	<input type="checkbox"/>					
	• Kräftiger Abstoß vom rechten Fuß über die Ferse	<input type="checkbox"/>					
	• Schulterachse senkrecht über rechtem Knie	<input type="checkbox"/>					
	• Flaches Angleiten, Angleitweg: ca. 70-80 cm	<input type="checkbox"/>					
	• Angleitdauer: möglichst kurz	<input type="checkbox"/>					
Stoßauslage 	• Aktiver schneller Bodenkontakt beider Füße, linker Fuß auf Innenkante	<input type="checkbox"/>					
	• Rechtes Bein setzt leicht eingedreht auf, linkes Bein wenig gebeugt, bildet mit Rumpf eine Gerade	<input type="checkbox"/>					
	• Verwindung zwischen Hüft- und Schulterachse (ca. 90°)	<input type="checkbox"/>					
	• Kugel möglichst weit hinten	<input type="checkbox"/>					
	• Rechter Ellbogen angehoben	<input type="checkbox"/>					
	• Kopf und Gegenarm zeigen entgegengesetzt zur Stoßrichtung	<input type="checkbox"/>					
Ausstoßbewegung 	• Deutliche Streckung beider Beine nach vorn-oben	<input type="checkbox"/>					
	• Fixieren der linken Körperseite	<input type="checkbox"/>					
	• Rechter Fuß, Knie und Hüfte folgend drehen in Stoßrichtung	<input type="checkbox"/>					
	• Aufdrehen des Rumpfes; „Aufziehen“ mit dem linken Arm	<input type="checkbox"/>					
	• Völlige Körper- und Armstreckung	<input type="checkbox"/>					
	• Explosive Ausstoßbewegung des re. Arms, Ellbogen hinter der Kugel	<input type="checkbox"/>					
	• Abflugwinkel ca. 42 °	<input type="checkbox"/>					
Abfangen 	• Umsprung mit Beinwechsel	<input type="checkbox"/>					
	• Abfangen auf re. stark gebeugten Bein mit Absenkung des Oberkörpers	<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"/>					

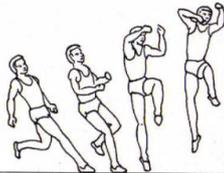
Prüfungsbedingungen: *mindst.* 3 Versuche, Anzahl der Wiederholungen muss eine gesicherte Bewertung ermöglichen

Note: _____

Konkretisierung der Indikatoren für die einzelnen Disziplinen:

Hochsprung (Floptechnik)

Name: _____

Beobachtungsschwerpunkt	Indikatoren	trifft voll zu	trifft zu	nicht zu beurteilen	trifft nicht zu	trifft gar nicht zu	Bemerkungen
Anlauf 	• Steigerungslauf (Ballendrucklauf, flüssiges Beschleunigen)	<input type="checkbox"/>					
	• Mindest. 7 Anlaufschritte geradlinig mit hohem Schwungbeineinsatz	<input type="checkbox"/>					
	• Impulskurve auf den weiteren Anlaufschritten bogenförmig mit Kurven-Innenneigung des Rumpfes	<input type="checkbox"/>					
	• Rhythmisierung der letzten drei Schritte (Absenkung des KSP)	<input type="checkbox"/>					
Absprungvorbereitung 	• Aktives, schlagendes, gestrecktes Aufsetzen des Absprungbeins über die Ferse oder den ganzen Fuß	<input type="checkbox"/>					
	• Oberkörperrücklage (Hüfte/Beine vor Schultern)	<input type="checkbox"/>					
	• Arme in Ausholposition	<input type="checkbox"/>					
Absprung und Steigen 	• Absprungpunkt im ersten Viertel der Lattenebene, ca. 1m Entfernung zur Latte	<input type="checkbox"/>					
	• (lattenfernes) Absprungbein in Laufrichtung nahezu gestreckt	<input type="checkbox"/>					
	• Oberkörper aufrichtend aus Rücklage	<input type="checkbox"/>					
	• Geringe Beugung im Stütz-Bein-Knie	<input type="checkbox"/>					
	• Vollständige Streckung des Absprungbeins	<input type="checkbox"/>					
	• Schneller Diagonalhochzug (körpereinwärts) des gebeugten Schwungbeins bis zur Waagerechten des Oberschenkels mit anschließender Fixierung; Schwungbein überholt dabei das Sprungbein	<input type="checkbox"/>					
	• Schwungarmeinsatz durch Vor- und Hochschwingen der Arme (z.B. Gegenarmschwung, Doppelarmschwung, Führarmtechnik)	<input type="checkbox"/>					
	• Rücken dreht sich zur Latte	<input type="checkbox"/>					
Flug – Lattenüberquerung 	• Schwungbein wird aktiv gesenkt	<input type="checkbox"/>					
	• Arm der Schwungbeinseite wird aufwärts geführt	<input type="checkbox"/>					
	• Zunehmende Beugung der Beine	<input type="checkbox"/>					
	• Hüfte und Rücken deutlich überstreckt (Brücken-/ Hohlkreuzhaltung)	<input type="checkbox"/>					
	• Kopf in Nackenhaltung, Arme gestreckt	<input type="checkbox"/>					
	• Rückwärtige Überquerung, nicht seitlich!	<input type="checkbox"/>					
	• Becken passiert Latte ⇒ Hüfte wird abwärts gedrückt, Kopf zur Brust geführt	<input type="checkbox"/>					
Landung 	• L-Position: Beugung im Hüftgelenk, Strecken beider Kniegelenke (Beine gestreckt in senkrechter Position)	<input type="checkbox"/>					
	• Arme seitlich abgespreizt	<input type="checkbox"/>					
	• Landung auf der Rücken-/Schulterpartie etwa 90° zur Latte	<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: *mindst.* 3 Versuche, Anzahl der Wiederholungen muss eine gesicherte Bewertung ermöglichen

Note: _____

Konkretisierung der Indikatoren für die einzelnen Disziplinen:

Diskuswurf

Name: _____

trifft voll zu
 trifft zu
 nicht zu beurteilen
 trifft nicht zu
 trifft gar nicht zu

Beobachtungsschwerpunkt	Indikatoren			Bemerkungen				
Auftakt und Anschwungphase 	<ul style="list-style-type: none"> Füße am hinteren Ringrand, Rücken in Wurfrichtung, schulterbreite Grätschstellung 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Vorspannung in Rumpf und Hüfte 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Diskus wird weit zur linken Körperseite geschwungen (Auftakt) 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Verlagerung des Körpergewichts vom rechten auf das linke Bein 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Mit Anschwung wird der Diskus mit einer Gewichtsverlagerung auf das leicht gebeugte rechte Bein "hinter" den Körper geschwungen 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Oberkörper dreht mit, bleibt aber aufrecht 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> ruhige Kopfführung 	<input type="checkbox"/>						
Umdrehung (Drehung) in die Wurfauslage 	<ul style="list-style-type: none"> Umdrehung beginnt, wenn am Ende des Anschwungs Schulterhöhe erreicht ist 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Rechter Fuß bleibt stehen (bremst Anschwung ab, vergrößert Hüftspannung) 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Gewichtsverlagerung auf das leicht gebeugte linke Bein, das auf dem Fußballen in Wurfrichtung dreht 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Abdruck vom linken Bein, wenn die Brust in Wurfrichtung zeigt 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Führung beider Arme auf Schulterhöhe, ruhige Kopfführung 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Flacher Sprung in Wurfrichtung 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Oberkörper bleibt aufrecht 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Landung auf dem Fußballen des leicht gebeugten rechten Beines deutlich über Ringmitte 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Weiterdrehen auf dem rechten Fußballen, schneller aktiver Fußaufsatz des linken Beines am Kreisrand, rechter Fuß, Arme, Kopf zeigen noch nach hinten; Wurfarm noch hinter Körper während sich Hüfte weiter dreht 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Wurfauslage: Gewicht über dem gebeugten rechten Bein, Oberkörper leicht vorgeneigt, Rücken in Wurfrichtung, Wurfarm gestreckt hinter der Hüftseite, linker Arm vor der Brust angewinkelt ⇒ Verwindung zwischen Hüft- und Schulterachse 	<input type="checkbox"/>						
Abwurf 	<ul style="list-style-type: none"> Schnelle Einwärtsdrehung des gebeugten rechten Knies und der Hüfte (Drehung der rechten Körperseite) in Wurfrichtung und Schrittstellung 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Auswärtsschwung des linken Arms 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Körpergewicht bleibt über dem rechten Bein 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> lange flach geführte und erst am Ende deutlich nach oben gerichtete Druckerarbeit 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Streckung aus beiden Beinen und Hüfte sowie Beginn des Armzugs, wenn Oberkörper schon in Wurfrichtung gedreht ist 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Gewichtsverlagerung zum linken Bein 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Fixierung der linken Körperseite (Hebelwirkung) 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Abwurf über Schulterhöhe, Handrücken zeigt beim Abwurf nach oben 	<input type="checkbox"/>						
Abfangen 	<ul style="list-style-type: none"> Umsprung mit Beinwechsel 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Rechtes Bein im Kniegelenk gebeugt, linkes ausgleichend angehoben 	<input type="checkbox"/>						
	<ul style="list-style-type: none"> Bewegungskopplung (optimale Abstimmung der Teilbewegungen) 	<input type="checkbox"/>						

Bewegungs- qualität	• Bewegungstempo (Bewegungsdauer, -geschwindigkeit)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	• Bewegungspräzision (Ablauf- und Zielgenauigkeit)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	• Bewegungsfluss (Kontinuität im Ablauf)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	• Bewegungskonstanz (Wiederholungsgenauigkeit)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Weitere Merkm.	• Einhaltung der Wettkampffregeln	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

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

Note: