**Funktionsgerechte Anwendung und Nutzung der leichtathletischen technisch koordinativen Fertigkeit im Sinne des Ziels der Disziplin demonstrieren**

Hürdensprint: Optimale Nutzung der Beschleunigungskräfte in Höhe und Richtung für das möglichst schnelle Erreichen der individuellen max. Geschwindigkeit und das flache Überlaufen der Hürden ohne Geschwindigkeitsverlust

**BF/SB \_ Fakultative Prüfung**

**Anforderung/ Aufgabe:**

**Kriterien gemäß ihrer Bedeutung für das Gelingen der Ausführung:**

**I. Angehen der Hürde:**

- Abdruck ca. 2/3 vor der Hürde

- Kniehub & annähernd gestrecktes Schwungbein

- Oberkörpervorlage & Gegenarm

**II. Überlaufen der Hürde:**

- **flaches Überlaufen**

- abgespreiztes Nachziehbein

- gestrecktes Schwungbein

**III. Landung:**

- Landung ca. 1/3 hinter der Hürde

- Aufsetzen des Fußballens

- schneller 1. Schritt

 **optimaler 3er oder 5er Rhythmus (wird sinnvoll durch Prüfling gewählt)**

**optimal gewählter Hürdenabstand und optimal gewählte Hürdenhöhe (individuell)**



**Notenformulierung**

**Der Prüfling beweist in der Demonstration des Hürdensprints, dass er im Sinne der Aufgabenstellung**

gut

* die funktionsgerechte Anwendung des Hürdensprints gemäß den angeführten Kriterien in Bezug auf technisch-koordinative Fertig- wie Fähigkeiten und disziplinspezifische Wettkampfregeln in vollem Maße beherrscht.

ausreichend

* die funktionsgerechte Anwendung des Hürdensprints gemäß den oben angeführten Kriterien in Bezug auf technisch-koordinative Fertig- wie Fähigkeiten und disziplinspezifische Wettkampfregeln mit Einschränkungen in ausreichendem Maße beherrscht, wobei die Ausführung den Anforderungen im Ganzen noch entspricht.