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

z.B. Tiefstart: Optimale Nutzung der Beschleunigungskräfte in Höhe und Richtung für das möglichst schnelle Erreichen der individuellen max. Geschwindigkeit

**BF/SB 3 Fakultative Prüfung**

**Anforderung/ Aufgabe:**

|  |  |
| --- | --- |
| Gelingen der Ausführung  durch | Schwächen in der Ausführung durch |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |

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

**1. Ausgangsstellung: individuell zweckmäßige Blockabstände; schulterbreiter etwa senkrechter Stütz der Arme, gleiche Gewichtsverteilung**

**2. Ablaufposition: Für den Ablauf optimale Beugewinkel der Beine; günstige Lage des KSP zur Streckung der Beine** ( Vorspannung)

(geringfügige Vorverlagerung des KSP -Vertikale vor dem vorderen Fuß: etwa rechtwinklige Beugung des vorderen Beines im Kniegelenk, Becken höher als Schulter, Anpressdruck an Blöcke)

**3. Start: kurze Reaktionszeit, beidbeiniger explosiver Abdruck; effektive Verbindung der Beschleunigungskraft des hinteren und vorderen Beins; optimale Abdruckrichtung (Wirkungslinie der Resultierenden )** (hinteres Bein löst zuerst; vorderes Bein kommt zur Streckung, Vorschwung des hinteren Beins sehr flach und schnell, wechselseitiger aktiver Armeinsatz)

**4.Beschleunigungslauf: Startwinkel nutzen; hohe Schrittfrequenz durch kurze Flugphasen, kurze Stützzeit, aktiver Fußaufsatz,** allmähliches Aufrichten, kontinuierliche Schrittverlängerung