

Leichtathletik

(aus Ausführungsbestimmungen für den sportpraktischen Teil der Abiturprüfung im Fach Sport, HKM Nov. 2013, ABl. 12/2013, S.779-836)

1 Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Die Prüfung umfasst entweder Aufgabenstellungen aus dem Bereich „leichtathletische Disziplinen“ oder „Orientierungslauf“.

1.1 Leichtathletische Disziplinen

Allgemeine Vorbemerkungen:

Die Überprüfung erfolgt in zwei Prüfbereichen an einem Tag. Der Prüfbereich I besteht aus einem Dreikampf mit je einer Disziplin aus den Bereichen Laufen, Springen und Werfen, der Prüfbereich II aus einer Techniküberprüfung. Die Disziplin, die in der Techniküberprüfung vorgestellt wird, darf nicht Inhalt des Dreikampfes sein. Die Techniküberprüfung berücksichtigt die physischen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler. Für die Maße und Gewichte der Geräte gelten mindestens die Vorgaben für die Schülerinnen- und Schülerklasse A des DLV.

1.1.1 Prüfbereich I

Dreikampf

Jeweils eine Disziplin wird aus den Blöcken (Lauf, Sprung, Wurf) ausgewählt.

Schüler

Lauf: 100 m – 200m - 400 m – 800 m – 3000 m

Sprung: Weit-, Drei-, Hoch-, Stabhochsprung

Wurf: Kugelstoßen (5 kg) – Diskuswurf (1,5 kg) – Speerwurf (700 g)

Schülerinnen

Lauf: 100 m – 200m - 400 m – 800 m – 3000 m

Sprung: Weit-, Drei-*, Hoch-, Stabhochsprung*

Wurf: Kugelstoßen (3 kg) – Diskuswurf (1 kg) – Speerwurf (500 g)

Der Dreikampf wird nach der „Internationalen Leichtathletik-Mehrkampfwertung – Nationale Punktwertung“¹ beurteilt. Die Punktsumme der drei Disziplinen (nicht die jeder einzelnen Disziplin) wird nach der folgenden Bewertungstabelle in Notenpunkte umgesetzt. In den technischen Disziplinen sind jeweils pro Disziplin drei Versuche zulässig.

Eine grobe Darstellung der Punktwertung bei einzelnen Leistungen findet sich in Tabellenform am Ende des Dokuments.

Notenpunkte	DLV-Punkte	
	Schüler	Schülerinnen
15	1650	1400
14	1600	1360
13	1550	1320
12	1500	1280
11	1450	1240
10	1400	1200
09	1350	1160
08	1300	1120
07	1250	1080
06	1200	1040
05	1150	1000
04	1100	960
03	1050	920
02	1000	880
01	950	840

¹ Ausgabe ab 1994, Jugendklasse männl./weibl.; Bezugsquelle: Druckerei Hornberger, Postfach 1343, 67711 Waldfishbach.

*Punktwertungen sind z. Zt. noch nicht in der internationalen Leichtathletik-Mehrkampfwertung aber aus den entsprechenden IAAF-Tabellen zu entnehmen (www.iaaf.org>downloads>IAAF scoring tables>Women's Jumps, Throws and Heptathlon by Dr. Spiriev; S. 331 ff.)

1.1.2 Prüfbereich II - Techniküberprüfung

Disziplin		Qualitative Merkmale der Bewegung und Beobachtungsschwerpunkte
Lauf	60m Hürden	<p><u>Bewegungstempo</u> ist das Maß für die Geschwindigkeit von Einzelbewegungen (Hürdenschritt) und komplexen Bewegungshandlungen (gesamter Lauf).</p> <p><u>Bewegungspräzision</u> zeigt sich in der Genauigkeit einer Bewegungsausführung (Schwungbein-, Nachziehbein-, Armführung und Laufrhythmus).</p> <p><u>Bewegungsfluss</u> zeigt sich durch fließende Übergänge zwischen den einzelnen Bewegungsabschnitten (vom Lauf in den Hürdenschritt und wieder in den Lauf)</p>
Sprung	Weit-, Drei-, Hoch-, Stabhochsprung	<p><u>Bewegungstempo</u> ist das Maß für die Absprunggeschwindigkeit und die Geschwindigkeitsmaximierung zum Absprung hin.</p> <p><u>Bewegungsstärke</u> drückt den Krafteinsatz beim Bewegungsvollzug aus (Absprungkraft).</p> <p><u>Bewegungspräzision</u> zeigt sich in der Genauigkeit folgender Bewegungsteilphasen:</p> <p>1. Absprungvorbereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung eines aktiven vorletzten Bodenkontaktes, schneller, flacher Fußaufsatz, Amortisationsphase beim letzten Bodenkontakt - für den Stabhochsprung zusätzlich der Einstich-Komplex - für den Flop Stemmeffekt durch „Unterlaufen“ (Hüfte und Beine „überholen“ die Schulter) und Aufrichten aus der Kurveninnenlage <p>2. Absprunggestaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „reaktiver“ Absprung (Vertikalstoß ohne Verzögerung der Horizontalgeschwindigkeit), Schwungbeineinsatz, Impulsübertragung von Beinen/Armen auf den Rumpf - für den Stabhochsprung zusätzlich der Absprung-Eindringen-Komplex <p>3. Flugverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - beim Weit-/Dreisprung: alle Bewegungen in der Luft dienen nur der Erhaltung des Gleichgewichts und der Schaffung von optimalen Voraussetzungen für die Landung - beim Stabhochsprung: Aufrollen zur L-Position, Zugabstoß und Lattenüberquerung - beim Hochsprung: Fixieren der Abflugposition (Schwungelemente werden oben und Rumpf und Beine senkrecht gehalten).
Wurf	Kugelstoßen, Diskus-, Speerwurf	<p><u>Bewegungstempo</u> ist das Maß für die Abfluggeschwindigkeit und die Geschwindigkeitsmaximierung zum Abwurf/-stoß hin.</p> <p><u>Bewegungsstärke</u> drückt den Krafteinsatz beim Bewegungsvollzug aus (Abwurf-/Abstoßkraft).</p> <p><u>Bewegungspräzision</u> zeigt sich in der Genauigkeit folgender Bewegungsteilphasen:</p> <p>1. Abwurf-, Abstoßvorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> - beim Kugelstoßen: langer Beschleunigungsweg, Stoßauslage = „Power-Position“ (Körpergewicht über dem Standbein, Verwindung zwischen Becken- und Schulterachse, Vorspannung der Muskulatur) - beim Speerwurf: langer Beschleunigungsweg, Speerrückführung, Impuls-/Stemmschritt (flacher raumgreifender Schritt, Wurfauslagenstellung, Aufsetzen des Stemmbeines), Aufbau der Bogenspannung (Drehbewegung des Rumpfes, aktives Vorbringen der Wurf Schulter, Eindrehbewegung des Wurfarmes) - beim Diskuswurf: Startposition (Anschwingung), Balance-Position (beim Rechtshänder: Gewicht auf dem linken Ballen, rechte Hand schwingt außen herum), Sprintschritt, Wurfauslage = Power-Position (Gewicht liegt beim Rechtshänder auf dem rechten Bein, Diskus ist hinten oben, linkes Bein kurz vor dem Aufsatz) <p>2. Abwurf-, Abstoßgestaltung: Auflösen der Power-Position bzw. der Bogenspannung, optimaler Krafteinsatz mit Impulsübertragung vom Rumpf auf die Arme durch Abbremsung der jeweiligen Teilbewegungen und Hub über das gestreckte Stemmbein (langer Bodenkontakt), volle Körperstreckung, Abflug mit optimalem Abflug- und Anstellwinkel</p> <p>3. Abfangen: Rückführung in ein stabiles Gleichgewicht</p>

Bewertung

Knotenpunkte² der Techniken sind:

Hürdenlauf

- Ballenlauf
- Abdruck über den Fußballen in den Hürdenschritt
- geradlinige Schwungbeinführung
- gegengleiche Armführung
- aktives Fußfassen nach Überquerung der Hürde

Sprung

- eine erkennbare Anlaufsteigerung zum Absprung hin
- reaktiver Absprung
- Impulsübertragung
- Vorbereitung der Landung

Wurf / Stoß

- Beschleunigungsweg mit erkennbarer Temposteigerung zum Abwurf bzw. Abstoß hin
- erkennbare Vorspannung bei der Wurf- / Stoßauslage
- erkennbare Stemmbewegung
- aktives Abfangen

Der verbindliche Schwellenwert für eine ausreichende Bewertung (**05 Notenpunkte**):

Die Bewegungsausführung zeichnet sich aus durch:

- einen Bewegungsfluss, der sich nur zum Teil durch fließende Übergänge von einer Bewegungsphase zur anderen auszeichnet,
- einen Bewegungsumfang, der die Realisierung der Zieltechnik noch ermöglicht,
- einen zweckmäßigen Kraftaufwand, im räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ablauf,
- eine Bewegungskonstanz, die auf eine stabile Ausprägung der Technik hinweist.

Der verbindliche Schwellenwert für eine gute Bewertung (**11 Notenpunkte**):

Die Bewegungsausführung zeichnet sich aus durch:

- einen Bewegungsfluss, der einem harmonischen Gesamtbewegungsablauf der Zieltechnik entspricht,
- einen zweckentsprechenden Bewegungsumfang,
- einen ökonomischen Krafteinsatz im räumlichen, zeitlichen und dynamischen Ablauf,
- eine stabile Ausprägung der Technik mit hoher Bewegungskonstanz.

1.1.3 Gesamtergebnis

Für das Gesamtergebnis wird das Teilergebnis des Prüfbereichs I verdreifacht und zum Teilergebnis des Prüfbereichs II addiert, die Summe durch vier dividiert und dann gerundet. Die ermittelte Punktzahl entspricht der Beurteilung nach KMK-Notenpunkten.

² Die Knotenpunkte der Techniken entsprechen den wesentlichen Raum-Zeit-Merkmalen im Bewegungsablauf der Zielbewegung.

Anhang: Leichtathletik Wertungstabelle Abitur

Gewertet wird ein Dreikampf aus jeweils einer Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin

Schüler

Lauf: 100 m – 200m - 400 m – 800 m – 3000 m

Sprung: Weit-, Drei-, Hoch-, Stabhochsprung

Wurf: Kugelstoßen (5 kg) – Diskuswurf (1,5 kg) – Speerwurf (700 g)

Schülerinnen

Lauf: 100 m – 200m - 400 m – 800 m – 3000 m

Sprung: Weit-, Drei-*, Hoch-, Stabhochsprung*

Wurf: Kugelstoßen (3 kg) – Diskuswurf (1 kg) – Speerwurf (500 g)

Im Folgenden wird eine grobe Beispieltabelle aus der „Internationalen Leichtathletik-Mehrkampfwertung – Nationale Punktwertung“³ dargestellt. Diese Tabelle dient lediglich zum Training und zur Orientierung und ist ohne Gewähr.

Schülerinnen (Laufzeiten handgestoppt)

Punkte	100m	200m	400m	800m	3000m	Weit	Hoch	Kugel	Speer	Diskus
600	12,3	24,1	56,1	2:15	10:31,57	5,49	1,66	13,45	42,18	40,86
550	12,9	25,3	59,1	2:23	11:06,66	5,01	1,58	12,03	35,86	35,37
500	13,5	26,5	62,4	2:32	11:45,88	4,56	1,49	10,69	30,06	30,27
450	14,1	27,9	66,1	2:42	12:30,00	4,12	1,41	9,43	24,77	25,57
400	14,8	29,4	70,3	2:53	13:20,00	3,71	1,33	8,25	19,99	21,27
350	15,6	31,2	75,1	3:06	14:17,14	3,32	1,25	7,14	15,72	17,36
300	16,5	38,1	80,5	3:21	15:23,07	2,95	1,18	6,12	11,96	13,85
250	17,4	35,3	86,8	3:39	16:40,00	2,61	1,11	5,18	8,72	10,74
200	18,5	37,8	94,1	4:01	18:10,90	2,28	1,04	4,31	5,99	8,02
150	19,7	40,6	102,8	4:27	20:00,00	1,98	0,97	3,52	3,77	5,70
100	21,2	43,9	113,3	4:59	22:13,33	1,70	0,90	2,82	2,06	3,77
50	22,8	47,8	126,1	5:40	25:00,00	1,44	0,84	2,19	0,87	2,24

Schüler (Laufzeiten handgestoppt)

Punkte	100m	200m	400m	800m	3000m	Weit	Hoch	Kugel	Speer	Diskus
700	11,8	22,2	50,0	1:57	8:40,83	7,20	1,97	16,13	60,51	49,00
650	11,2	23,2	52,3	2:02	9:08,44	6,63	1,86	14,67	52,67	43,56
600	11,6	24,3	54,9	2:09	9:39,15	6,08	1,75	13,29	44,39	38,44
550	12,1	25,4	57,7	2:16	10:13,49	5,55	1,65	11,98	37,66	33,64
500	12,7	26,8	60,9	2:24	10:52,17	5,05	1,55	10,73	31,48	29,16
450	13,3	28,2	64,4	2:33	11:36,05	4,57	1,45	9,55	26,85	25,00
400	13,9	29,9	68,4	2:43	12:26,26	4,11	1,35	8,44	21,78	21,16
350	14,6	31,7	72,8	2:54	13:24,28	3,68	1,26	7,40	16,26	17,74
300	15,4	33,8	78,0	3:07	14:32,09	3,27	1,17	6,43	12,30	14,44
250	16,3	36,1	83,9	3:23	15:52,38	2,89	1,09	5,53	9,89	11,56
200	17,3	38,8	90,7	3:41	17:28,95	2,53	1,01	4,69	6,03	9,00
150	18,4	41,9	98,8	4:03	19:27,31	2,19	0,93	3,93	3,72	6,76
100	19,6	45,5	108,6	4:29	21:55,78	1,88	0,85	3,19	2,97	5,24
50	21,1	49,9	120,3	5:02	25:07,53	1,59	0,78	2,48	2,22	3,74

³ Ausgabe ab 1994, Jugendklasse männl./weibl.; Bezugsquelle: Druckerei Hornberger, Postfach 1343, 67711 Waldfishbach.

*Punktwertungen sind z. Zt. noch nicht in der internationalen Leichtathletik-Mehrkampfwertung aber aus den entsprechenden IAAF-Tabellen zu entnehmen ([www.iaaf.org>downloads>IAAF scoring tables>Women's Jumps, Throws and Heptathlon by Dr. Spiriev; S. 331 ff.](http://www.iaaf.org/downloads/IAAF_scoring_tables/Women's_Jumps_Throws_and_Heptathlon_by_Dr._Spiriev_S.331_ff.))