



Laufen - Springen - Werfen

LEICHTATHLETIK

Charakteristik des Faches

Gehen, Laufen, Springen und Werfen sind die natürlichsten Bewegungsformen des Menschen. Sie sind die Basis zahlreicher Bewegungsfelder und sportlicher Aktivitäten.

Schnelles Laufen, mit einem Stab hoch zu springen oder weit zu werfen sind Erlebnisse und Herausforderung zugleich. Seit der Antike messen sich Athleten/-innen in vielfältigen leichtathletischen Disziplinen und im Mehrkampf.

Die Sportart vereint verschiedene Anforderungsdimensionen. So werden die koordinativ-rhythmischen Anforderungen in der allgemeinen Lauf-, Sprung- und Wurfschule abgebildet. Die konditionellen Anforderungen finden sich beim ausdauernden Gehen und Laufen. Zeitminimierung und Distanzmaximierung sind charakteristisch für die Leichtathletik.

Erscheinungsformen

Im Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport wird Leichtathletik altersunabhängig z.B. bei Walking-, Lauf- und Sportabzeichen-Treffs betrieben. Hier treten auch Sinnrichtungen wie Geselligkeit und individuelle Bewegungserlebnisse in Erscheinung.

In der Schule ist Leichtathletik ein fester Bestandteil im Sportunterricht aller Schulformen. Im außerunterrichtlichen Schulsport erfreut sich dieses Bewegungsfeld großer Beliebtheit beim Pausensport, bei Schulfesten, Projektwochen oder auch in Arbeitsgemeinschaften.

Im Leistungssport ist die Leichtathletik auf nationaler Ebene im Deutschen Leichtathletikverband (DLV) organisiert. Hier ist sie eine Sportart der Spezialisten, die sich nach dem Prinzip „Schneller, Höher, Weiter“ untereinander messen.

Ziele des Seminars

Die Studierenden sollen die Disziplinblöcke Lauf, Sprung und Wurf in ihrer Mehrdimensionalität kennen lernen.

Um leichtathletische Disziplinen vermitteln zu können, bedarf es fachwissenschaftlicher, didaktisch-methodischer und sportmotorischer Kenntnisse, die in Theorie und Praxis erworben werden sollen.

Im Hinblick auf zukünftige Berufs- und Tätigkeitsfelder erlangen die Studierenden wichtige Kompetenzen in der pädagogisch orientierten und adressatengerechten Vermittlung leichtathletischer Disziplinen.

Themenbereiche des Seminars

Seminarinhalte:

- Erwerb weitreichender Bewegungsleistungen in ausgewählten leichtathletischen Disziplinen
- Didaktisch-methodische Aspekte der Leichtathletik
- Organisationsformen und Sicherheitsmaßnahmen in der Vermittlung
- Mehrdimensionalität der Leichtathletik: erlebnis- und ergebnisorientierte Angebote in Schule und Verein
- Trainings- und Bewegungslehre
- Historische Entwicklung leichtathletischer Disziplinen
- Kinderleichtathletik als Trainingskonzept und Wettkampfform
- Bewegungssehen und Bewegungskorrektur

- Medieneinsatz/ Videoanalyse
- Laufen, Werfen, Springen - Leichtathletik im Kernlehrplan NRW
- Regelkunde - Internationale Wettkampfregelein

Organisation und besondere Eingangsvoraussetzungen

Das Seminar umfasst zwei bzw. vier Semesterwochenstunden. Die zweisemestrigen Veranstaltungen werden ausschließlich im Sommersemester angeboten, die vierstündigen gehen in der Regel über zwei Semester und beginnen im Wintersemester.

Im Hinblick auf die Komplexität und das Anforderungsprofil einzelner Sprint-, Sprung und Wurfdisziplinen (z.B. Hürdensprint, Stabhochsprung, Diskus) ist ein gewisses Maß an konditionellen Fähigkeiten (hier Flexibilität und Schnelligkeit) zwingend erforderlich. Mehrkampf-Spikes sollten von den Studierenden zur eigenen Sicherheit mitgebracht werden.

Zur Vorbereitung von Lehrversuchen und zum Training leichtathletischer Disziplinen empfiehlt sich der regelmäßige Besuch des Tutoriums Leichtathletik und freier Übungszeiten.

Die Praxisprüfung findet an jeweils zwei Tagen in der vorlesungsfreien Zeit des Sommersemesters mit einem Technik- und einem Leistungsteil statt.

Ermittlung der Studienleistungen (erfolgreiche Teilnahme, Credit Points)

Zum erfolgreichen und zielführenden Abschluss des Seminars müssen die Studierenden eine Reihe theoretischer und sportpraktischer Studienleistungen erbringen, in denen eine aktiv-analytische Auseinandersetzung mit exemplarischen Seminarinhalten zum theoretischen und sportpraktischen Kompetenzerwerb eingefordert wird. Werden theoretische wie sportpraktische Studienleistungen nicht ausreichend erbracht, so müssen sie wiederholt werden.

Master-Studierende (M. Ed.- Modul 1) müssen neben einer benoteten Lehrprobe lediglich die praktischen Studienleistungen nachweisen.

Nach erfolgreichem Absolvieren aller Seminaranforderungen erhält die/der Studierende für das zweistündige Seminar drei Kreditpunkte (3 CP) und für das vierstündige Seminar sechs Kreditpunkte (6 CP).

Nachweis der theoretischen Studienleistungen

Die theoretischen Studienleistungen umfassen wahlweise eine Hausarbeit im Umfang von mindestens 12000 Zeichen oder einen 45-minütigen Vortrag in einem zweistündigen Seminar (3 CP).

Im Falle eines vierstündigen Seminars (6 CP) bestehen die Studienleistungen aus einem 45-minütigen Vortrag und einem Lehrversuch mit schriftlicher Planung, Durchführung und abschließender Reflexion.

Nachweis der praktischen Studienleistungen

Der Nachweis der praktischen Studienleistungen erfolgt in Form einer Technik-Demonstrationsprüfung in vier Disziplinen der drei Bereiche Sprint, Sprung und Wurf/Stoß. Dabei sind der **Hürdensprint**, das **Kugelstoßen** und der **Weitsprung** obligatorisch. Eine vierte Disziplin muss wahlweise im Block Sprung (Hoch- oder Stabhochsprung) oder im Block Wurf (Diskus- oder Speerwurf) gewählt werden.

Ermittlung der Prüfungsleistungen (Modulteilprüfungen)

Studierende nach der Prüfungsordnung Bachelor of Science (B. Sc. / B. A.) haben die Möglichkeit, die theoretische und/oder sportpraktische Modulteilprüfung des Studienmoduls 2 in der Sportart Leichtathletik zu absolvieren. Voraussetzung ist der erfolgreiche Nachweis der theoretischen und praktischen Studienleistungen.

Modulteilprüfung Theorie

Die Bewertung der Kenntnisse in der Sportarttheorie erfolgt auf Basis der in der Veranstaltung vermittelten Lerninhalte. Sie werden in Form einer einstündigen MC- Klausur am Ende des Seminars überprüft und bewertet.

Modulteilprüfung Praxis

Der Praxisteil umfasst drei Disziplinen und findet in Form eines Dreikampfs statt, der nach den geltenden *Internationalen Wettkampfregelein (IWR)* durchgeführt wird. Dabei ist aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf jeweils eine Disziplin zu wählen. Wahlweise kann ein 3000m- Lauf als vierte Prüfungsdisziplin des Leistungsteils begleitend zur Veranstaltung absolviert werden.

Im Technikteil müssen drei Disziplinen aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf demonstriert werden, die nicht Bestandteil des Dreikampfs sind.

Im Bereich Lauf stehen der Sprintstart oder der Hürdensprint zur Wahl. Im Bereich Sprung eine der drei Disziplinen Hochsprung, Weitsprung oder Stabhochsprung. Im Block Wurf eine der drei Disziplinen Kugelstoß, Diskuswurf oder Speerwurf. Der Verzicht auf einen Bereich ist unzulässig.

Kombinationsmöglichkeiten

	Leistung	Technik
Lauf	100m 60m- Hürdensprint	Hürdensprint Sprintstart
Sprung	Hochsprung Weitsprung Stabhochsprung	Weit- oder Stabhochsprung Hoch- oder Stabhochsprung Weit- oder Hochsprung
Wurf	Kugelstoßen Speerwurf Diskuswurf	Speer- oder Diskuswurf Diskuswurf oder Kugelstoßen Speerwurf oder Kugelstoßen
Mittelstrecke (optional)	3000m- Lauf	

Bewertung des Leistungsteils

Die in den Disziplinen erreichten Leistungen werden nach der derzeit gültigen Mehrkampf-Punktetabelle für den Sieben- und Zehnkampf in Punkte umgerechnet. Nur beim 60m-Hürdenlauf, im Stabhochsprung der Frauen und beim 3000m- Lauf werden die Punkte mit modifizierten Formeln errechnet.

Bei Wahl des 3000m- Laufs als vierte Disziplin, wird die schlechteste Disziplin des Dreikampfs nicht gewertet, vorausgesetzt, das Punkteergebnis liegt unter dem des 3000m- Laufes und ist besser als 200 Punkte.

Die so ermittelten Punkte werden addiert und in folgendes Notenverhältnis gebracht:

	Studenten	Studentinnen
sehr gut	≥ 1450 Punkte	≥ 1550 Punkte
gut	1300 – 1449 Punkte	1400 – 1549 Punkte
befriedigend	1150 – 1299 Punkte	1250 – 1399 Punkte
ausreichend	1000 – 1149 Punkte	1100 – 1249 Punkte
nicht ausreichend	≤ 999 Punkte	≤ 1099 Punkte

Ein Punkterechner (Excel-Tabelle) hilft bei der Umrechnung der Einzelleistungen und der Ermittlung des Prüfungsergebnisses vom Leistungsteil.

Wird das Leistungsminimum nicht erreicht, bleibt das Ergebnis von maximal einer Disziplin bis zum nächsten Prüfungstermin stehen.

Nur der Hürdenlauf wird im Leistungsteil nicht nach den geltenden Wettkampfbestimmungen, sondern wie folgt durchgeführt:

Studenten

Körpergröße	Hürdenhöhe	Anlauf	Abstand
< 1,75 m	91,4 cm	12,60 m	8,00 m
1,75 – 1,84 m	100,0 cm	13,00 m	8,40 m
> 1,84 m	100,0 cm	13,40 m	8,80 m

Studentinnen

Körpergröße	Hürdenhöhe	Anlauf	Abstand
< 1,65 m	76,2 cm	11,70 m	7,50 m
1,65 – 1,70 m	76,2 cm	12,00 m	7,90 m
> 1,70 m	84,0 cm	12,30 m	8,30 m

Die aufgeführten Anlaufräume und Abstände können je nach Körpergröße "frei" gewählt werden. So kann bei konstanter Hürdenhöhe der unter 1,75 m große Sportstudent entweder den 12,60 m-Anlauf mit 8 m Abstand oder den 13-m-Anlauf mit 8,40 m Abstand bzw. den 13,40-m-Anlauf mit 8,80 m Abstand laufen. Analog dazu gilt für die Kategorie "1,75 - 1,84 m" ein Anlaufraum von 13 m als Minimum bei 8,40 m Abstand, jedoch sind auch 13,40 m mit 8,80 m oder Wettkampfabstände (13,72 und 9,14 m) wählbar. Bei Studentinnen ist die gleiche Kombinationsmöglichkeit innerhalb der angegebenen Abstufungen vorgesehen, d.h. auch hier bestimmt die Körpergröße die Hürdenhöhe und den Mindestabstand bzw. Mindestanlaufraum.

Bewertung des Technikteils

Die Bewertungskriterien des Technikteils sind beim Fachleiter und auf der Homepage einsehbar.

Die Beurteilung der eigenen Bewegungsleistung erfolgt anhand einer Notenskala von „sehr gut“ (1,0) bis „nicht ausreichend“ (5,0). Die Note des Technikteils ergibt sich aus dem arithmetischen Mittel der drei Disziplinen.

Wird eine Disziplin mit „nicht ausreichend“ (5,0) bewertet, so gilt der gesamte Technikteil als nicht bestanden.

sehr gut (1,0)	Die angeführten Kriterien sind erfüllt und weichen nur geringfügig vom optimalen Bewegungsbild ab.
gut (2,0)	Das Bewegungsbild liegt deutlich über den durchschnittlichen Anforderungen.
befriedigend (3,0)	Das Bewegungsbild entspricht durchschnittlichen Anforderungen.
ausreichend (4,0)	Trotz Mängel im Bewegungsbild reicht die Leistung noch aus.
nicht ausreichend (5,0)	Das Bewegungsbild ist nicht mehr ausreichend.