

Praxis und Theorie der Sportart L E I C H T A T H L E T I K in den Studiengängen Dipl – BA – MA
Ziele, Inhalte und Vermittlungsaspekte im Kurs I (1 SWS)
Schwerpunkte: Kinderleichtathletik/Koordination / Lauf/Sprung/Wurf

Ausbildungsziele	Ausbildungsinhalte	Vermittlungsaspekte
<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Grundlagen der Kinderleichtathletik, Sammeln von Bewegungserfahrungen: <ul style="list-style-type: none"> o Laufen o Springen o Werfen • Kenntnis methodischer Wege zum Erwerb und zur Schulung der grundlegenden Fertigkeiten: <ul style="list-style-type: none"> o Lauftechnik o Start o Sprintlauf o Schrittweitsprung o Ballwurf o Speerwurf • Kenntnis der grundlegenden Fachtheorie: 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel- und Übungsformen zur Koordination: <ul style="list-style-type: none"> o Laufspiele o Laufübungen: schnelles, ausdauerndes und koordiniertes Laufen o Staffellaufen (Pendel-, Umkehr- und Umlaufstaffeln) o Sprungspiele o Sprungübungen (horizontal und vertikal) o Wurfspiele / Wurfübungen (gerader Wurf) • Methodische Übungsreihen, Übungsformen <ul style="list-style-type: none"> o Lauf ABC o Fallstart ⇒ Hochstart ⇒ Tiefstart o Koordinationsläufe o Sprungkoordination/Sprung ABC o Steigesprung ⇒ Schrittweitsprung o Wurfübungen, vorbereitende Übungen o Standwurf ⇒ 3er-Rhythmus ⇒ 3er-R.+ 4 Anlaufschritte o Vorbereitende Wurfübung, Standwurf (Steckwurf, Bogenwurf) o Wurf mit 3-er Rhythmus o Wurf mit 5-er Rhythmus +4 Anlaufschritten 	<p>Je nach Unterrichtssituation</p> <ul style="list-style-type: none"> • induktiver Unterricht • offene Methodik • Verlaufsorientierung • Ganzheitlichkeit <p>durch die Spielleichtathletik sowohl gemeinschaftliches Lösen von Aufgaben als auch sportlichen Wettkampf erleben</p> <p>Je nach Unterrichtssituation</p> <ul style="list-style-type: none"> • deduktive Methodik • geschlossener Unterricht • zielorientiertes Lernen • teilheitliches-/ganzheitliches Unterrichtsverfahren • Kurzlehrarbeiten (Aufwärmen) • Integration von Lehrstuhltheorie <ul style="list-style-type: none"> o Biomechanik o Trainingslehre

<ul style="list-style-type: none"> o spezielle Trainingslehre o spezielle Bewegungslehre o Regelkunde o Fachliteratur • Verknüpfung allgem. sportwissenschaftlicher Erkenntnisse mit leitathletikspezifischen Anforderungen / Gegebenheiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Praxisbegleitende / -ergänzende Theorie <ul style="list-style-type: none"> o Biomechanik o Regelkunde o Trainingsmethodik o Bewegungsanalysen und Beschreibungen o Hinweise zu regelgerechtem Verhalten in den jeweiligen Disziplinen o Angabe von Fachliteratur 	<ul style="list-style-type: none"> • Lehrerinformation <ul style="list-style-type: none"> • Medien (Film, Video, Computer....) • Referat / Unterrichtsgespräch / Diskussion • Literatur / Skript / Internet
---	--	---

Zwischennachweisprüfung

Technikdemonstration Speerwurf

Fachprüfung:

1. Technikdemonstration Speerwurf

2. Leistungsprüfung 100m - Lauf **oder** 800m - Lauf

Praxis und Theorie der Sportart L E I C H T A T H L E T I K in den Studiengängen Dipl – BA – MA
Ziele, Inhalte und Vermittlungsaspekte im Kurs II (1 SWS)

Schwerpunkte: Sprung / Wurf

Ausbildungsziele	Ausbildungsinhalte	Vermittlungsaspekte
<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnis methodischer Wege zum Erwerb und zur Schulung der leichtathletischen Fertigkeiten: <ul style="list-style-type: none"> o Hochsprung (Wälzer) o Kugelstoß o Hochsprung (Flop) o Weitsprung: <ul style="list-style-type: none"> o Laufsprung o Hangsprung • Beherrschen dieser Fertigkeiten für die Demonstrationsfähigkeit • Kenntnis der grundlegenden Fachtheorie: <ul style="list-style-type: none"> o spezielle Trainingslehre o spezielle Bewegungslehre o Regelkunde o Fachliteratur • Verknüpfung allgemeiner sportwissenschaftlicher Erkenntnisse mit leitathletikspezifischen Anforderungen / Gegebenheiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Methodische Übungsreihen, Übungsformen <ul style="list-style-type: none"> o Sprunggewandtheit, verschiedene(alte) Hochsprungstechniken o Wälzer (Grobform) o Vorübungen mit dem Medizinball o Standstoß o Angehen ⇒ Angleiten o Kugelstoß mit Rückenstoß-Technik (O'Brien) o Anlaufschulung o Vorbereitende Übungen (z.B.: Springen auf den Mattenberg) o Standflop o Flop mit 3/5/7 Anlaufschritten o Horizontale Sprungübungen o Methodische Reihe: Laufsprung o Methodische Reihe: Hangsprung • Praxisbegleitende / -ergänzende Theorie: <ul style="list-style-type: none"> o Trainingsmethodik o Bewegungsanalysen und Beschreibungen o Hinweise zu regelgerechtem Verhalten in den jeweiligen Disziplinen o Angabe von Fachliteratur 	<p>Je nach Unterrichtssituation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deduktive Methodik • geschlossener Unterricht • zielorientiertes Lernen • teilheitliches-/ganzheitliches Unterrichtsverfahren • Integration von Lehrstuhltheorie <ul style="list-style-type: none"> o Biomechanik o Trainingslehre • Bewegungskorrektur/Fehleranalyse durch Videoeinsatz • Exemplarische Darstellung: <ul style="list-style-type: none"> o durch Trainingsübungen o durch Videoanalyse o durch kleine Trainingswettkämpfe • Lehrerinformation • Medien (Film, Video, Computer....) • Referat / Unterrichtsgespräch / Diskussion • Literatur / Skript / Internet

Zwischennachweisprüfung
 Fachprüfung:

Technikdemonstration: Hoch- **oder** Weitsprung mit Mindesthöhe bzw. Mindestweite (s. Wertungstabelle Note 4,0)
 1. Technikdemonstration: Hochsprung (M +1,30m; F: + 1,15 m) 2. Leistungsprüfung: Weitsprung

Praxis und Theorie der Sportart L E I C H T A T H L E T I K in den Studiengängen Dipl – BA – MA
Ziele, Inhalte und Vermittlungsaspekte im Kurs III (1 SWS)
Schwerpunkt: Lauf / Wurf

Ausbildungsziele	Ausbildungsinhalte	Vermittlungsaspekte
<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnis methodischer Wege zum Erwerb und zur Schulung der leichtathletischen Fertigkeiten: <ul style="list-style-type: none"> o Staffellauf o Stabhochsprung o Hürdenlauf o Schleuderball • Beherrschen dieser Fertigkeiten für die Demonstrationsfähigkeit • Kenntnis der grundlegenden Fachtheorie: <ul style="list-style-type: none"> o spezielle Trainingslehre o spezielle Bewegungslehre o Regelkunde o Fachliteratur <p>Verknüpfung allgemeiner sportwissenschaftlicher Erkenntnisse mit leichtathletikspezifischen Anforderungen / Gegebenheiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Methodische Übungsreihen, Übungsformen <ul style="list-style-type: none"> o Pendel/Umkehr/Umlaufstaffeln o Untere/obere Übergabe o Innen/Außenwechsel fliegend o Frankfurter Wechsel / 4x100m Staffel o Stabhandhabung o Stabwandern o Stabweitsprung ⇒ Stabhochsprung o Vorbereitende Laufübungen o Hindernislauf/ Rhythmisierung o Hürdentechnik o Hürdenlauf (3er-Rhythmus) o Standwurf o Wurfübungen für den Drehwurf (z.B.: Imitationsübungen mit/ohne Gerät) o Wurf mit 1/1 Drehung o Wurf mit 1¼ Drehung • Praxisbegleitende / -ergänzende Theorie <ul style="list-style-type: none"> o Trainingsmethodik o Bewegungsanalysen und Beschreibungen o Hinweise zu regelgerechtem Verhalten in den jeweiligen Disziplinen o Angabe von Fachliteratur 	<ul style="list-style-type: none"> • Je nach Unterrichtssituation • deduktive Methodik • geschlossener Unterricht • zielorientiertes Lernen • teilheitliches-/ganzheitliches Unterrichtsverfahren • Integration von Lehrstuhltheorie <ul style="list-style-type: none"> o Biomechanik o Trainingslehre • Verstärkter Videoeinsatz zur Bewegungskorrektur / Fehleranalyse • Vermittlung einer leichtathletischen Trainingsstunde • Exemplarische Darstellung: <ul style="list-style-type: none"> o durch Trainingsübungen o durch Videoanalyse o durch kleine Trainingswettkämpfe • Lehrerinformation • Medien (Film, Video, Computer...) • Referat / Unterrichtsgespräch / Diskussion • Literatur / Skript / Internet

Zwischennachweisprüfung
Fachprüfung:

Technikdemonstration Hürdenlauf , Bedingungen s. gesondertes Blatt
1. Technikdemonstration Hürdenlauf 2. Leistungsprüfung: Schleuderball