

April 2015

**Informationen und Anforderungen für
Vertiefung (Schwerpunkt) Leichtathletik im
Studiengang L1/L5
ab SS 2014**

Fachleitung Leichtathletik:

Thomas Wellenhöfer

Tel: 069/798 245 68

e-mail: wellenhoefer@sport.uni-frankfurt.de

Raum U010 im Verwaltungsgebäude

Konstanze Neu-Müller

Tel: 069/ 798 245 68

e-mail: neu-mueller@sport.uni-frankfurt.de

Raum U010 im Verwaltungsgebäude

Leichtathletik-Kurs

Die Studierenden mit Schwerpunkt Leichtathletik des Studiengangs L1 und L5 nehmen am GK1 Leichtathletik teil.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der erfolgreiche Abschluss der FDÜ Laufen, Springen, Werfen.

Die Prüfung beinhaltet eine Lehrprobe mit schriftlicher Ausarbeitung und eine praktische Prüfung im 4-Kampf. Bewertet wird die Ausarbeitung und praktische Prüfung (50:50). Die Lehrprobe wird mit bestanden/nicht bestanden bewertet.

Inhalte:

Die Bewegungsbereiche Sprinten/Sprung/Wurf/Stoßen und Ausdauerlauf werden disziplinentorientiert behandelt und ergänzt durch mögliche Trainingsmethoden zur Erlangung sportmotorischer Qualifikationen (vgl. DLV Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Lauf und Sprung).

Die Bewegungs- bzw. Disziplinbereiche Sprinten/Sprung/Wurf/Stoßen und Ausdauerlauf werden vertieft und ergänzt durch mögliche Trainingsmethoden zur Erlangung sportmotorischer Qualifikationen (vgl. DLV Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Lauf und Sprung).

Praktische Prüfung

4-Kampf mit folgenden Inhalten:

- 60m Hürden (Abstände s.u.)
- 1 Sprungdisziplin (Weit oder Hoch)
- 1 Wurf-/Stoßdisziplin (Kugel, Speer, Diskus)
- 1500m oder 100m

60m-Hürdenlauf:

	Studentinnen (6 Hürden)	Studenten (5 Hürden)
Höhe	0,76m	0,84m
Distanz zur ersten Hürde	11,50m	12,00m
Abstände	7,50m	8,00m
Mindestleistung	12,7 Sekunden im 3er oder 4er Rhythmus	11,4 Sekunden im 3er oder 4er Rhythmus

Gewichte:

	Studentinnen	Studenten
Kugel	4kg	7,26kg
Diskus	1kg	2kg
Speer	600g	800g

Bewertung nach Zensurentabelle:

Notentabelle Prüfung Vertiefung (Schwerpunkt) Leichtathletik für L1 und L5-Studiengang

Studentinnen

Punkte	Note	60mHü	100m	1500m	Weit	Hoch	Kugel	Diskus	Speer
20		9,8	13,3	5:39	4,95	1,55	9,85	26,80	28,00
19		9,9	13,4	5:42	4,90	1,53	9,75	26,50	27,70
18		10,1	13,5	5:45	4,85	1,51	9,65	26,20	27,30
17		10,3	13,6	5:48	4,80	1,49	9,50	25,90	26,90
16		10,5	13,7	5:52	4,75	1,47	9,35	25,60	26,50
15	1	10,7	13,8	5:56	4,70	1,45	9,15	25,20	26,00
14		10,9	14,0	6:00	4,63	1,43	8,95	24,80	25,00
13		11,1	14,2	6:05	4,56	1,41	8,75	24,40	24,50
12	2	11,3	14,4	6:10	4,47	1,39	8,55	24,00	24,00
11		11,5	14,6	6:16	4,37	1,36	8,35	23,50	23,50
10		11,7	14,8	6:22	4,27	1,33	8,15	23,00	23,00
9	3	11,9	15,0	6:29	4,17	1,30	7,95	22,50	22,40
8		12,1	15,2	6:36	4,06	1,26	7,70	21,90	21,80
7		12,3	15,4	6:42	3,95	1,22	7,35	21,30	21,20
6	4	12,5	15,6	6:50	3,80	1,18	7,10	20,60	20,40
5		12,7	15,8	6:59	3,65	1,14	6,80	19,80	19,60
4		12,9	16,0	7:08	3,50	1,10	6,50	19,00	18,80
3	5	13,1	16,2	7:18	3,35	1,06	6,10	18,00	18,00
2		13,3	16,4	7:28	3,20	1,03	5,70	17,00	17,00
1		13,5	16,8	7:38	3,00	1,00	5,40	16,00	16,00

Studenten

Punkte	Note	60mHü	100m	1500m	Weit	Hoch	Kugel	Diskus	Speer
20		8,5	11,5	4:34	6,19	1,80	12,05	33,90	44,40
19		8,6	11,6	4:38	6,15	1,76	11,90	33,50	43,70
18		8,8	11,7	4:42	6,11	1,74	11,70	33,10	43,00
17		9,0	11,8	4:46	6,06	1,72	11,50	32,60	42,20
16		9,2	11,9	4:51	5,98	1,70	11,30	31,90	41,40
15	1	9,4	12,0	4:56	5,91	1,68	11,05	31,10	40,50
14		9,6	12,1	5:01	5,83	1,66	10,85	30,30	39,40
13		9,8	12,2	5:07	5,74	1,64	10,60	29,40	38,30
12	2	10,0	12,3	5:13	5,64	1,62	10,35	28,50	37,00
11		10,2	12,4	5:20	5,53	1,60	10,10	27,50	35,50
10		10,4	12,5	5:27	5,41	1,57	9,85	26,50	34,00
9	3	10,6	12,6	5:35	5,29	1,55	9,60	25,30	32,40
8		10,8	12,8	5:43	5,15	1,51	9,30	24,10	30,80
7		11,0	13,0	5:52	5,00	1,47	9,00	22,60	29,20
6	4	11,2	13,2	6:01	4,84	1,43	8,70	21,00	27,60
5		11,4	13,4	6:11	4,67	1,39	8,40	19,50	25,80
4		11,6	13,6	6:21	4,50	1,36	8,00	18,00	24,00
3	5	11,8	13,8	6:31	4,30	1,33	7,50	16,30	22,00
2		12,0	14,0	6:41	4,10	1,30	7,00	14,60	20,00
1		12,3	14,2	6:51	3,90	1,22	6,50	12,80	18,00