

Die Kernelemente der Disziplinen

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
Sprint	+ Ballenlauf mit aktiv-greifendem Fussaufsatz + hohe Schrittfrequenz + koordinierte Armarbeit	+ explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf + optimale Schrittlänge	+ stabile, aufrechte Körperhaltung
Start	+ optimale Ausgangsstellung + beidbeiniger, explosiver Abdruck	+ optimales Treffen des KSP, Vorlage + koordinierte Armarbeit	+ Übergang Stoss-/Zuglauf + korrekte Tiefstartstellung
Staffel	+ Grobform von übergeben/übernehmen von unten + schnelle Übergabe	+ sicheres anlaufen/ablaufen	+ optimierter, schneller Schubwechsel
Hürden	+ rhythmischer Lauf im 3er zwischen den Hindernissen + koordinierte Schwungbein-/Nachziehbein-Bewegung + Ballenlauf	+ aktives, schnelles Bodenfassen nach der Hürde + Nachziehbeinknie schnell und hoch in die Laufrichtung	+ koordinierte Armarbeit + Beschleunigung aus den Starblöcken
Weit/ Drei	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung + Ganzkörperstreckung mit Blockieren der Schwungelemente + Grobform Schrittsprung + Aufrechte Körperposition beim Absprung	+ aktiver Fussaufsatz + hoher Schwungbeineinsatz	+ Schrittsprung/Laufsprung /Weitsprung) + Hop-Step-Jump (Dreisprung) + koordinierter Armeinsatz + Landung ohne Weitenverlust
Hoch	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) + korrekter und aktiver Fussaufsatz + Ganzkörperstreckung	+ hoher Schwungbeineinsatz + vertikaler Absprung aus leichter Rücklage (Straddle mehr) + Aussenschulter hoch (Flop) + Anlaufgestaltung (Bogenlauf Flop)	+ koordinierter Armeinsatz + optimale Lattenüberquerung
Stab	+ Turnelemente an Geräten + Körper als Pendel am Stab nutzen + Sprung nach vorne ‚in den Stab hinein‘	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung + technisch richtige Grobform Einstich/Absprung + Ganzkörperstreckung beim Absprung	+ Tragen des Stabes + Einrollen, Arbeit am Stab + Lattenüberquerung und Landung
Kugel	+ Rhythmus von Angehen/Angleiten und Stossen + Wechselschritt-Technik als Zwischenlösung + korrekte Stossauslage (Gewicht über Druckbein, gestrecktes Stemmbein) + Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Stossrichtung + Stossen aus dem Gleichgewicht	+ Dreh-Stossbewegung des Stossbeines + Hüfteinsatz + korrekte O'Brien- oder Drehstoss-technik	+ Auffangen/Umspringen
Diskus	+ Rhythmus von Drehen und Werfen + korrekte Wurfauslage (Gewicht über Druckbein, gestrecktes Stemmbein) + Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Wurfrichtung + Abwurf aus dem Gleichgewicht	+ Dreh-Stossbewegung des Stossbeines + Wurf aus 1/1 Drehung	+ korrekte 1 1/2-Drehung + Auffangen/Umspringen
Hammer	+ Drehen, Schwingen und Orientieren + Werfen aus Anschwingen	+ Rhythmus von Drehen und Werfen + werfen aus einer oder zwei Drehungen + Ganzkörperstreckung	+ korrekte 2 1/2-Drehung + korrekte Wurfauslage (Gewicht über Standbein) + Abwurf aus dem Gleichgewicht
Speer	+ Rhythmus von Anlauf und Abwurf (tam-ta-tam) + Werfen aus gestrecktem Arm (Schlagwurf) + Impulsschritt	+ Korrekte Wurfauslage (Gewicht über Druckbein, gestrecktes Stemmbein) + Bogenspannung + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht	+ Anlaufgestaltung und Speerrückführung + Auffangen/Umspringen

Von den Kernelementen zu den Grundlagenübungen

Kniehebelauf

Ausführung;

20 Meter Kniehebelaufen über Markierungen im 1m-Abstand aus freiem Anlauf



Beurteilungskriterien;

Hüftposition, ausreichender Kniehub, 'greifender' Schritt, Fussaufsatz, Rhythmus.

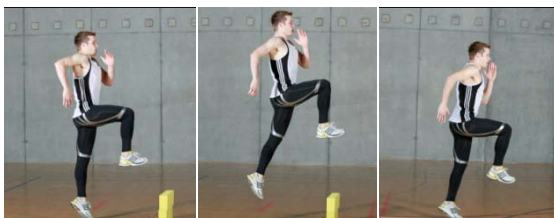
Steigsprünge

Ausführung;

6 Steigsprünge in Folge mit zwei Zwischenschritten (Landung auf Sprungbein)



Linksspringer



Beurteilungskriterien;

Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz

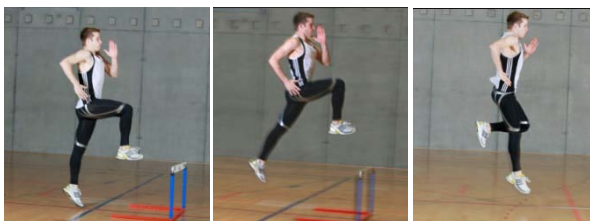
Laufsprünge

Ausführung;

6 Laufsprünge in Folge über Hindernisse mit einem Zwischenschritt (immer gleiches Sprungbein)



Linksspringer



Beurteilungskriterien;

Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz

Schocken_Rückwärts

Ausführung;

aus tiefer Position beidarmiger Wurf rückwärts über Kopf



Beurteilungskriterien;

Ganzkörperstreckung, Beschleunigung mit den Beinen

Frontalwurf beidarmig

Ausführung;

Auftaktschritt in Wurfauslage (li-re-li oder re-li-re) mit Überkopfwurf nach vorne



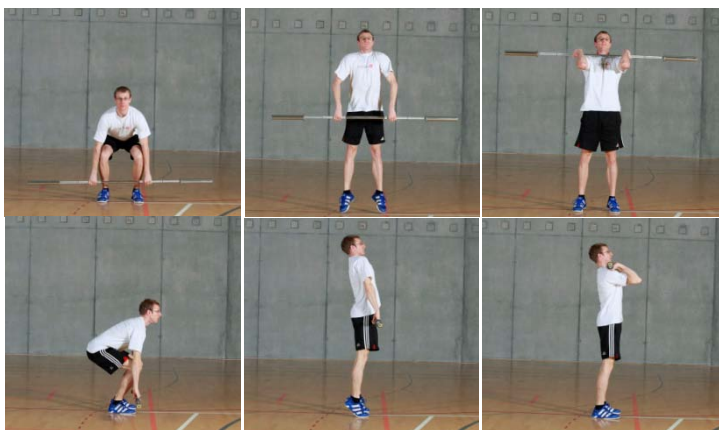
Beurteilungskriterien;

Anlaufrythmus, kein 'Zurückziehen der Hüfte',
Bogenspannung, gestreckte Arme

Umsetzen

Ausführung;

3 Umsetzbewegungen aus mind. 90°-Beinwinkelstellung in die Brusthalte in Folge.



Beurteilungskriterien;

Beinarbeit, Ganzkörperstreckung,
kein 'zu früher' Armzug

Beurteilung Lektion (35%)

Kandidat/in:	Prüfungsexperten	Datum
--------------	------------------	-------

Vorbereitung	4	3	2	1	Bemerkungen
Thema erfasst					
Lektionsaufbau					
Übungsauswahl (zwingende Übungen)					
Stufengerecht					
Gute/ neue Ideen					
Gestaltung/ Darstellung					

Durchführung	4	3	2	1	Bemerkungen
Organisation					
Erklärungen/ Korrekturen					
Einsatz von Hilfsmitteln					

Leiterpersönlichkeit	4	3	2	1	Bemerkungen
Auftreten/ Lehrton					
Engagement/ Kontakt/ Atmosphäre					

Schlussnote Lektion	Total/ Anz. Fragen	Durchschnitt	Schlussnote
Schlussnote auf Zehntel-Noten gerundet			

Beurteilung Technik/ Demonstrationsfähigkeit (15%)

Durchführung	4	3	2	1	Bemerkungen
Persönliche Technik					
Demonstrationsfähigkeit					
Schlussnote Technik					Schlussnote
Schlussnote auf Zentel-Noten					

Bemerkungen <p style="text-align: right;">Notenraster: 4 sehr gut / 3 gut / 2 genügend / 1 ungenügend</p>

Test - Fragebogen Trainingslehre

Multiple Choice-Verfahren

Arbeitet das Blatt durch und besprecht Eure Resultate untereinander

<p>1. Stretchingübungen...</p> <p>...sind vor allem vor dem Wettkampf anzuwenden <input type="checkbox"/></p> <p>...sind am Ende des Trainings sinnvoll <input type="checkbox"/></p> <p>...sind für Werfer sinnlos <input type="checkbox"/></p> <p>...haben keinen Effekt <input type="checkbox"/></p>	
<p>2. Für das Training der aeroben Ausdauer gilt:</p> <p>in der Vorbereitungsphase: grosser Umfang bei tiefer Intensität <input type="checkbox"/></p> <p>in der Vorbereitungsphase: grosser Umfang bei hoher Intensität <input type="checkbox"/></p> <p>in der Wettkampfphase: grosser Umfang bei hoher Intensität <input type="checkbox"/></p> <p>in der Wettkampfphase: grosser Umfang bei tiefer Intensität <input type="checkbox"/></p>	
<p>3. Schnelligkeitstraining...</p> <p>...ist nur in gut erholtem Zustand sinnvoll <input type="checkbox"/></p> <p>...kann problemlos nach einem Ausdauertraining gemacht werden <input type="checkbox"/></p> <p>...wird immer nach dem Krafttraining gemacht <input type="checkbox"/></p> <p>...ist nur bei warmem Wetter möglich <input type="checkbox"/></p>	
<p>4. Welches Krafttraining entspricht einem Explosivkraft-Training ?</p> <p>Langsame Kniebeugen mit schweren Lasten <input type="checkbox"/></p> <p>Seilspringen <input type="checkbox"/></p> <p>Schnelle Kniebeugen mit geringen Lasten <input type="checkbox"/></p> <p>Tiefe Froschsprünge <input type="checkbox"/></p>	
<p>5. Beim 1. Fehlstart im 100m-Lauf...</p> <p>...wird der entsprechende Athlet disqualifiziert <input type="checkbox"/></p> <p>...wird der entsprechende Athlet verwarnt <input type="checkbox"/></p> <p>...werden alle Athleten verwarnt <input type="checkbox"/></p> <p>...geschieht gar nichts <input type="checkbox"/></p>	

<p>6. Ein Jug.A-Athlet sollte sich erst über die 1500m Steppel wagen, wenn er...</p> <p>...eine 1500m-Bestzeit von 4:30 erreicht <input type="checkbox"/></p> <p>...beim Wassergraben nicht mehr nasse Füße bekommt <input type="checkbox"/></p> <p>...die Hindernisse und den Wassergraben sicher meistert <input type="checkbox"/></p> <p>...Chancen auf einen Meistertitel hat <input type="checkbox"/></p>	
<p>7. Der jugendliche Hochspringer erarbeitet sich seine Sprungkraft mit...</p> <p>...Tiefsprüngen, Kastensprüngen, Froschsprüngen <input type="checkbox"/></p> <p>...Treppensprüngen, Hürdensprüngen, Steigsprüngen <input type="checkbox"/></p> <p>...Einbeinsprüngen, Laufsprüngen, Fussgelenksprüngen <input type="checkbox"/></p> <p>...Hügelsprüngen, Mattensprüngen, Weitsprüngen <input type="checkbox"/></p>	
<p>8. Die Wurfleistungen sind abhängig von...</p> <p>...ausschliesslich von der Maximalkraft <input type="checkbox"/></p> <p>...vor allem vom Gegenwind und anderen äusseren Umständen <input type="checkbox"/></p> <p>...hauptsächlich von der Anlaufgeschwindigkeit <input type="checkbox"/></p> <p>...von den konditionellen, körperlichen und mentalen Fähigkeiten des Athleten <input type="checkbox"/></p>	
<p>9. In welcher Trainingsphase wird der größte Trainingsumfang absolviert ?</p> <p>In der Wettkampfphase <input type="checkbox"/></p> <p>in der Vorbereitungsphase <input type="checkbox"/></p> <p>In der Übergangsphase <input type="checkbox"/></p> <p>In allen Phasen gleich viel <input type="checkbox"/></p>	
<p>10. Die Schnelligkeit...</p> <p>...wird nur im Sommer trainiert <input type="checkbox"/></p> <p>...ist lebenslang trainierbar <input type="checkbox"/></p> <p>...ist vor allem im Kinder-/Jugendalter gut trainierbar <input type="checkbox"/></p> <p>...ist angeboren und kann nicht trainiert werden <input type="checkbox"/></p>	

Inhalt Theorietest Prüfung

25 Fragen zur Trainingslehre

15 Fragen zur Disziplinengruppe (unterschiedliche Testfragebogen)