

Steckbrief Grundkurs Sport



Leichtathletik

sinnvolle Kursgröße 15-22 SuS

Voraussetzungen

- gute koordinative (zum Beispiel Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit)
- konditionelle Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit)
- Spaß am Springen, Laufen, Werfen und Stoßen
- Motivierte Leistungsbereitschaft

Inhalt



Sprint/Lauf

- 100m Sprint
- Anwendung der Hoch- und Tiefstarttechniken
- 200m oder 400m Langsprint
- Anwendungen zum Staffellauf

Sprung

- Vervollkommnung der Weitsprungtechniken (Hang- und/oder Schrittweitsprung)
- Vervollkommnung der Hochsprungtechniken (Flop, Schere)

Wurf/Stoß

- Vervollkommnung der O' Brian Technik im Kugelstoßen

weiteren Bewegungserfahrungen

zum Beispiel:

- Mehrfachsprünge (Dreisprung)
- Hürdenlauf
- Diskus- und/oder Speerwurf

Bewertung

Allgemeiner Teil

(2/3 Gewichtung)

Leistungsüberprüfungen

zum Beispiel in folgenden Disziplinen:

- 100m Sprint
- 200m Sprint
- Weitsprung
- Hochsprung
- Kugelstoßen

Bewertungstabelle (nächste Seite)

Klausurteil

(1/3 Gewichtung)

- **12- Minuten- Lauf**
- **Theorietest** (basierend auf dem verbindlichen Skript)
- **Komplexübung** (Demonstration einer selbst gewählten leichtathletischen Technik)

Steckbrief Grundkurs Sport



Mädchen																					
ZP	Laufen										Springen				Werfen/Stoßen						ZP
	100 m		400 m		800 m		3000 m		Hürden*		Weitspr.		Hochspr.		Kugel 4 kg		Diskus 1 kg		Speer 600 g		
Lst	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	Lst
15	14,0	13,5	70,5	68,0	2:57	2:51	14:45	13:35	19,4	18,6	4,34	4,47	1,35	1,40	7,50	8,60	22,10	24,23	24,00	26,28	15
14	14,3	13,7	72,0	68,5	3:04	2:58	15:15	13:55	19,7	18,9	4,23	4,36	1,32	1,38	7,24	8,36	21,17	23,32	22,94	25,33	14
13	14,6	13,9	73,5	69,0	3:11	3:05	15:45	14:15	20,0	19,2	4,12	4,25	1,29	1,36	6,98	8,12	20,24	22,41	21,88	24,38	13
12	14,9	14,2	75,0	69,5	3:18	3:12	16:15	14:40	20,3	19,5	4,01	4,14	1,27	1,34	6,72	7,88	19,31	21,50	20,82	23,43	12
11	15,2	14,5	76,5	70,0	3:25	3:19	16:45	15:05	20,6	19,8	3,90	4,03	1,24	1,32	6,46	7,64	18,38	20,59	19,76	22,48	11
10	15,5	14,7	78,5	71,8	3:32	3:26	17:15	15:35	21,0	20,2	3,79	3,92	1,21	1,30	6,20	7,40	17,45	19,66	18,70	21,53	10
9	15,8	15,0	80,5	73,6	3:39	3:34	17:50	16:05	21,4	20,6	3,67	3,80	1,19	1,28	5,94	7,16	16,52	18,73	17,64	20,58	9
8	16,1	15,3	82,5	75,4	3:46	3:41	18:25	16:40	21,9	21,1	3,55	3,68	1,16	1,26	5,68	6,92	15,59	17,80	16,58	19,63	8
7	16,4	15,5	84,5	77,2	3:54	3:49	19:00	17:15	22,4	21,6	3,43	3,56	1,13	1,24	5,42	6,68	14,66	16,87	15,52	18,68	7
6	16,7	15,8	86,5	79,1	4:02	3:56	19:40	17:55	22,9	22,1	3,31	3,44	1,11	1,21	5,15	6,44	13,73	15,92	14,46	17,73	6
5	17,1	16,1	88,5	81,0	4:10	4:04	20:20	18:35	23,4	22,6	3,19	3,32	1,08	1,18	4,88	6,19	12,80	14,97	13,38	16,76	5
4	17,5	16,4	90,5	82,9	4:18	4:11	21:00	19:15	23,9	23,1	3,07	3,20	1,05	1,15	4,61	5,94	11,85	14,02	12,30	15,79	4
3	17,9	16,7	93,0	84,9	4:26	4:19	21:50	20:00	24,5	23,7	2,95	3,08	1,03	1,12	4,34	5,69	10,90	13,07	11,22	14,82	3
2	18,3	17,0	95,5	86,9	4:34	4:27	22:40	20:45	25,1	24,3	2,83	2,96	1,00	1,09	4,07	5,44	9,95	12,12	10,14	13,85	2
1	18,7	17,3	98,0	88,9	4:42	4:35	23:30	21:30	25,7	24,9	2,71	2,84	0,97	1,06	3,80	5,19	9,00	11,17	9,06	12,88	1

* 100-m-Hürdenlauf, Hürdenhöhe 0,84 m

Jungen																					
ZP	Laufen										Springen				Werfen/Stoßen						ZP
	100 m		400 m		800 m		3000 m		Hürden*		Weitspr.		Hochspr.		Kugel 6 kg		Disk 1,75kg		Speer 800 g		
Lst	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	Lst
15	12,3	12,1	60,5	58,0	2:26	2:20	12:00	11:16	18,0	17,3	5,45	5,68	1,60	1,67	9,75	10,30	26,90	29,10	34,00	36,20	15
14	12,5	12,3	62,0	59,0	2:32	2:23	12:20	11:25	18,4	17,7	5,30	5,58	1,57	1,64	9,40	9,95	25,88	28,17	32,65	35,05	14
13	12,7	12,5	63,5	60,0	2:38	2:26	12:40	11:34	18,8	18,1	5,15	5,46	1,54	1,61	9,05	9,60	24,86	27,23	31,30	33,90	13
12	13,0	12,7	65,0	61,0	2:44	2:29	13:05	11:46	19,2	18,5	5,00	5,32	1,50	1,58	8,70	9,25	23,84	26,29	29,95	32,75	12
11	13,3	12,9	67,0	62,0	2:50	2:32	13:30	12:00	19,6	18,9	4,85	5,17	1,46	1,55	8,35	8,90	22,82	25,35	28,60	31,60	11
10	13,6	13,1	69,0	63,5	2:56	2:36	13:55	12:17	20,1	19,4	4,70	5,01	1,42	1,52	8,00	8,55	21,80	24,39	27,25	30,45	10
9	13,9	13,3	71,0	65,0	3:02	2:40	14:20	12:37	20,6	19,9	4,54	4,85	1,38	1,49	7,65	8,20	20,78	23,43	25,90	29,30	9
8	14,2	13,5	73,0	66,5	3:08	2:44	14:50	12:59	21,1	20,4	4,38	4,69	1,34	1,46	7,30	7,85	19,76	22,47	24,55	28,15	8
7	14,5	13,7	75,0	68,1	3:14	2:48	15:20	13:24	21,7	21,0	4,22	4,53	1,30	1,43	6,95	7,50	18,74	21,51	23,20	27,00	7
6	14,8	14,0	77,0	69,7	3:21	2:52	15:50	13:52	22,3	21,6	4,06	4,37	1,26	1,39	6,60	7,15	17,72	20,55	21,85	25,85	6
5	15,1	14,3	79,0	71,3	3:28	2:56	16:20	14:23	22,9	22,2	3,90	4,21	1,22	1,35	6,25	6,80	16,70	19,59	20,48	24,68	5
4	15,4	14,6	81,0	72,9	3:35	3:01	16:50	14:54	23,5	22,8	3,74	4,05	1,18	1,31	5,90	6,45	15,68	18,63	19,11	23,51	4
3	15,7	14,9	83,5	74,6	3:42	3:06	17:20	15:26	24,2	23,5	3,58	3,89	1,14	1,27	5,55	6,10	14,62	17,63	17,74	22,34	3
2	16,0	15,2	86,0	76,3	3:49	3:11	17:50	15:58	24,9	24,2	3,42	3,73	1,10	1,23	5,20	5,75	13,56	16,63	16,37	21,17	2
1	16,3	15,5	88,5	78,0	3:56	3:16	18:20	16:30	25,6	24,9	3,26	3,57	1,06	1,19	4,85	5,40	12,50	15,63	15,00	20,00	1

* 110-m-Hürdenlauf, Hürdenhöhe 0,99 m