



März 2019

**Informationen und Anforderungen für
Leichtathletik-Schwerpunkt**

L2 und L3 sowie MA-Studiengänge:

ab SoSe 2019

Fachleitung Leichtathletik:

Manuel Odey

069/798-245 68

odey@sport.uni-frankfurt.de

Sprechzeiten: Im Raum V/E06 des Verwaltungsgebäudes

Voraussetzungen für den Scheinerwerb:

- ausreichende Anwesenheit (mindestens 75%)
- Bereitschaft zur sportpraktischen Mitarbeit

Für Lehramtsstudiengänge:

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- erfolgreicher Abschluss der Veranstaltung „GK Leichtathletik“
- die Durchführung einer Lehrprobe mit vorhergehendem Referat, das im Vorfeld (mindestens eine Woche vorher) mit der Veranstaltungsleitung zu besprechen ist (Referat 10%, Lehrversuch 40%, Klausur 10%, Praxis 40%)
- Praktische Prüfung (5-Kampf) & Demo Technik

Für MA-Studiengänge:

- die Durchführung einer Lehrprobe mit vorhergehendem Referat über ein gesundheitsorientiertes Thema im Bereich der Sportart Leichtathletik, das im Vorfeld (mindestens eine Woche vorher) mit der Veranstaltungsleitung zu besprechen ist (Referat 40%, Lehrversuch 10%, Klausur 10%, Praxis 40%)
- Praktische Prüfung (5-Kampf) & Demo Technik

Literaturgrundlagen:

Bauersfeld, K.-H. & Schröter, G. (2016) Grundlagen der Leichtathletik: das Standardwerk für Ausbildung und Praxis; Meyer & Meyer Verlag Aachen

Freeman, W. H. (2015) USA track and field coaching essentials; Human Kinetics, Champaign Ill.

Alle Literaturgrundlagen sind online über die Uni-BiB verfügbar.

Literaturhinweise:

Leichtathletik : Trainings- und Bewegungswissenschaft ; Theorie und Praxis aller Disziplinen / Heiko K. Strüder ; Ulrich Jonath ; Kai Scholz / Köln 2013

Jugend-Leichtathletik [...] (Blockspezifische Reihe von Rahmenplänen); Hrsg. DLV / Killing, W.; Münster 2008 - 2016

Zeitschriften:

- leichtathletiktraining
- SportPraxis
- Leistungssport

Internet:

<http://www.sportpaedagogik-online.de/>

<http://www.leichtathletik.de/>

<http://www.kultusministerium-hessen.de>

Praktische Leistung: 5-Kampf (80% Praxisnote)

- Sprint (100, 200, 400m), Hürden (100m bzw. 110m)
- Sprung (Weit, Hoch, Drei)
- Wurf, Stoß (Kugel, Diskus, Speer)
- Mittel-, Langstrecke (800, 1500, 3000m)
- Plus eine weitere Disziplin aus diesen Bereichen

Demo: Technik - frei Wählbar, Disziplin darf nicht teil des 5-Kampfes sein (20% Praxisnote)

Der Hürdensprint muss Teil der Praktischen Prüfung sein

Gewichte:

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

Hürdenlauf:

	Studentinnen 100m	Studenten 110m
Höhe	0,76 m	0,91 m
Anlauf	13,00 m	13,72 m
Abstände	ab 8,50 m	ab 8,90 m

Mit erfolgreich abgeschlossenem Schwerpunkt kann beim hessischen Leichtathletikverband eine verkürzte C-Trainer Leistungssport Ausbildung beantragt werden.
(Infos bei der Fachleitung)

C-Trainer Leistungssport normaler Weg (120 Lerneinheiten)	C-Trainer Leistungssport Ausbildungsumfang für Uni Frankfurt Sportstudenten mit Schwerpunkt Leichtathletik
Grundkurs 30 Lerneinheiten Inhalte: Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre Grundlagen der Sportmedizin Altersspez. Biologische und soziale Aspekte Sport und Gesundheit Unterrichtsgestaltung und -Planung Kleine Spiele Verbandsstrukturen, Versicherungs- und Rechtsfragen Anti-Doping Informationen Lehrproben	<p style="text-align: center;">Enfällt!</p>
5 Spezialkurse mit jeweils 17 Lerneinheiten und Prüfung (5 LE) Kinderleichtathletik Sprungmethodik/ Hoch-/ Stabhoch/ Weit-/ Dreisprung Wurfmethodik/ Kugel/Diskus/Hammer/Speer Laufkoordination/ Start/ Sprint/ Staffel/ Hürden/ Ausdauer Turnen in der Leichtathletik Rechtliche Grundlagen Rahmentrainingsplan Grundlagentraining Sportmedizin Prüfung	<p style="text-align: center;">Enfällt!</p> <p style="text-align: center;">Nachweis über erbrachte Leistungen im Studium erforderlich!</p>

Notentabelle Leichtathletik-Schwerpunktprüfung ab SoSe 2017

Studentinnen

Punkte	Note	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	100mHü	Weit	Hoch	Drei	Kugel	Diskus	Speer
15	1	13,5	27,8	66,3	2:39	5:45	12:40	16,8	4,85	1,51	9,78	9,65	26,20	27,30
14		13,6	28,0	67,3	2:42	5:48	12:49	17,0	4,80	1,49	9,67	9,50	25,90	26,90
13		13,7	28,2	68,3	2:45	5:52	12:59	17,2	4,75	1,47	9,56	9,35	25,60	26,50
12	2	13,8	28,5	69,4	2:48	5:56	13:10	17,5	4,70	1,45	9,44	9,15	25,20	26,00
11		14,0	28,8	70,5	2:51	6:00	13:22	17,8	4,63	1,43	9,32	8,95	24,80	25,00
10		14,2	29,1	71,7	2:54	6:05	13:35	18,2	4,56	1,41	9,20	8,75	24,40	24,50
9	3	14,4	29,4	73,0	2:57	6:10	13:49	18,6	4,47	1,39	9,05	8,55	24,00	24,00
8		14,6	29,8	74,5	3:00	6:16	14:04	19,0	4,37	1,36	8,88	8,35	23,50	23,50
7		14,8	30,2	76,1	3:04	6:22	14:20	19,4	4,27	1,33	8,70	8,15	23,00	23,00
6	4	15,0	30,8	78,0	3:08	6:29	14:37	19,9	4,17	1,30	8,50	7,95	22,50	22,40
5		15,2	31,3	80,0	3:12	6:36	14:55	20,4	4,06	1,26	8,30	7,70	21,90	21,80
4		15,4	31,9	82,0	3:18	6:42	15:14	20,9	3,95	1,22	8,08	7,35	21,30	21,20
3	5	15,6	32,5	84,5	3:25	6:50	15:34	21,4	3,80	1,18	7,86	7,10	20,60	20,40
2		15,8	33,0	87,0	3:33	6:59	15:55	21,9	3,65	1,14	7,64	6,80	19,80	19,60
1		16,0	33,8	90,0	3:45	7:08	16:17	22,3	3,50	1,10	7,40	6,50	19,00	18,80

Studenten

Punkte	Note	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	100mHü	Weit	Hoch	Drei	Kugel	Diskus	Speer
15	1	11,7	24,8	56,0	2:13	4:42	10:30	16,8	6,11	1,74	12,44	11,70	33,10	43,00
14		11,8	25,0	56,4	2:14	4:46	10:39	17,0	6,06	1,72	12,33	11,50	32,60	42,20
13		11,9	25,2	56,9	2:15	4:51	10:49	17,2	5,98	1,70	12,22	11,30	31,90	41,40
12	2	12,0	25,5	57,5	2:17	4:56	11:00	17,5	5,91	1,68	12,10	11,05	31,10	40,50
11		12,1	25,8	58,1	2:19	5:01	11:12	17,8	5,83	1,66	11,98	10,85	30,30	39,40
10		12,2	26,1	58,7	2:21	5:07	11:25	18,2	5,74	1,64	11,86	10,60	29,40	38,30
9	3	12,3	26,4	59,4	2:23	5:13	11:39	18,6	5,64	1,62	11,74	10,35	28,50	37,00
8		12,4	26,8	60,2	2:25	5:20	11:54	19,0	5,53	1,60	11,60	10,10	27,50	35,50
7		12,5	27,2	61,0	2:28	5:27	12:10	19,4	5,41	1,57	11,40	9,85	26,50	34,00
6	4	12,6	27,6	62,0	2:31	5:35	12:27	19,9	5,29	1,55	11,15	9,60	25,30	32,40
5		12,8	28,0	63,0	2:34	5:43	12:45	20,4	5,15	1,51	10,80	9,30	24,10	30,80
4		13,0	28,4	64,0	2:37	5:52	13:04	20,9	5,00	1,47	10,55	9,00	22,60	29,20
3	5	13,2	28,8	65,1	2:41	6:01	13:24	21,4	4,84	1,43	10,10	8,70	21,00	27,60
2		13,4	29,2	66,2	2:45	6:11	13:45	21,9	4,67	1,39	9,70	8,40	19,50	25,80
1		13,6	29,6	67,5	2:50	6:21	14:07	22,3	4,50	1,36	9,30	8,00	18,00	24,00