

Leichtathletik

Die Beurteilung von Technik & Leistung beim

Ballwurf

Weitsprung

Fosbury Flop

Hürdenlauf

Kugelstossen

Speer

Verfasser:

Carmela Urech (Schule Seon)

Erica Fankhauser, Stefanie Michel und Florian Lier (Schule Seengen)

Die Dokumente sind im Rahmen der Lehrplan 21 Weiterbildung entstanden.



Beurteilungsblatt Technik & Leistung Hürdenlauf

SchülerIn:

Klasse: Datum:

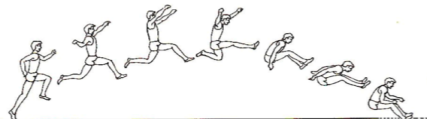
Anlauf (vor und zwischen den Hürden)	schwer erkennbar 1	Ansatzweise erkennbar 2	Gut erkennbar 3	Sehr gut erkennbar 4
Beschleunigend				
Rhythmisch, fließend				
Ab sprung	1	2	3	4
Ab sprung erfolgt mit geeignetem Abstand vor der Hürde				
Sprungbein schwingt schnell aufwärts und gestreckt über Hürde				
Flugphase	1	2	3	4
Oberkörper nach vorne geneigt				
Sprungbein seitlich abspreizen (L-Position)				
Landung	1	2	3	4
Schwungbein aktiv kurz nach Hürde aufsetzen				
Schwungbein-Fuss über Fussballen aufsetzen (vor dem Körperschwerpunkt)				
Schnelles Vorbringen des Sprungbeines über stützendes Bein (verringert Bremswirkung)				
Total Punkte / Note (2/3)				
Leistungswert (sec) / Note (1/3)				
Gesamtnote				

Punkte-Noten-Skala

< 3	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
< 9	10-12	13-16	17-19	20-23	24-27	28-33	34-36

Leistungs-Notenskala: siehe separates Blatt

Schrittweitsprung



Beurteilungsblatt Technik & Leistung Weitsprung

SchülerIn:

Klasse: Datum:

Anlauf	schwer erkennbar 1	Ansatzweise erkennbar 2	Gut erkennbar 3	Sehr gut erkennbar 4
Steigerungslauf				
Letzte kraftvolle Schritte				
Absprung	1	2	3	4
Fussaufsatz über ganzen Fuss (tam-ta-tam), einbeiniger Absprung				
Schwungbein überholt Sprungbein (Resultat: Umsetzung von Schnelligkeit in Höhe und Weite)				
Armeinsatz (Arme mit Schwung nach oben bringen), Rumpf bleibt aufrecht				
Flugphase	1	2	3	4
Schrittweitsprung: Absprung mit hohem Schwungbeinknie wird über 2/3 vom Sprung beibehalten				
Armen bleiben in der Absprungposition				
Landung	1	2	3	4
Klappmesser Bewegung vor dem Aufsetzen der Füße, Arme nach hinten/unten bringen				
Sofort nach Bodenberührung geben die Beine in den Knien elastisch nach und das Becken wird nach vorne geschoben				
Total Punkte / Note (2/3)				
Leistungsweite / Note /1/3)				
Gesamtnote				

Punkte-Noten-Skala

< 3	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
< 12	12-14	15-17	18-21	22-26	27-30	31-33	34-36

Leistungsweite-Notenskala: siehe separates Blatt



Beurteilungsblatt Technik & Leistung Hochsprung «Fosbury Flop»

Name SchülerIn:

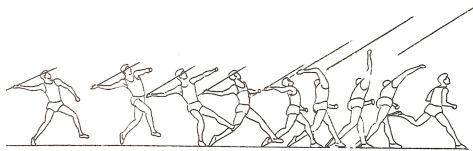
Klasse: Datum:

Anlauf	schwer erkennbar 1	Ansatzweise erkennbar 2	Gut erkennbar 3	Sehr gut erkennbar 4
Steigerungslauf (zuerst geradlinig, dann...)				
Kreisbogen (Körper nach innen geneigt)				
Absprung	1	2	3	4
Fussaufsatz über Ferse (Jam-ta-tam), einbeiniger Absprung (lattenfernes Bein), Schwungbein dreht nach innen oben (Resultat: Oberkörper-Rotation von der Matte weg)				
Armeinsatz (bis auf Schulterhöhe)				
Flugphase	1	2	3	4
Hohlkreuz, Hüfte hoch (Brückenposition)				
Beine strecken nach Lattenüberquerung (L-Position)				
Landung	1	2	3	4
Auf dem Rücken / Schulter (Kopf ist Richtung Brust gesenkt)				
Beine gestreckt/gespannt				
Total Punkte / Note (2/3)				
Leistungshöhe (m) / Note (1/3)				
Gesamtnote				

Punkte-Noten-Skala

< 3	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
< 8	8-11	12-15	16-19	17-20	21-24	25-28	29-32

Leistungshöhe-Notenskala: siehe separates Blatt



Beurteilungsblatt Technik & Leistung Speerwurf

Name SchülerIn:

Klasse: Datum:

Anlauf	schwer erkennbar 1	Ansatzweise erkennbar 2	Gut erkennbar 3	Sehr gut erkennbar 4
Wurfarm gestreckt, Speerspitze nahe beim Kopf				
Beine überholen den Oberkörper mit einem flachen Sprung (Schere!) «tam-ta-tam»				
Wurfarmferne Schulter hoch und -Hüfte zeigt in Wurfriechtung				
Stemmen	1	2	3	4
Stemmbein (= Gegenarmbein/vorderes Bein) gestreckt und Füße nach vorne gerichtet				
Wurfarm bleibt gestreckt				
Oberkörper in Rücklage (mit Stemmbein in einer Linie)				
Werfen	1	2	3	4
Bogenspannung, Impulsschrittbein (=hinteres Bein) hat Bodenkontakt				
Aktives Vorbringen der Wurfarmhüfte (für Rechtshänder die rechte Hüfte)				
Eindrehen des Wurfarmes unter den Speer (=Schlagwurfbewegung)				
Total Punkte / Note (2/3)				
Leistungsweite / Note (1/3)				
Gesamtnote				

Punkte-Noten-Skala

< 3	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
< 12	12-14	15-17	18-21	22-25	26-28	29-32	33-36

Leistungsweite-Notenskala: siehe separates Blatt



Beurteilungsblatt Technik & Leistung Hochsprung «Fosbury Flop»

Name SchülerIn:

Klasse: Datum:

Anlauf	schwer erkennbar 1	Ansatzweise erkennbar 2	Gut erkennbar 3	Sehr gut erkennbar 4
Steigerungslauf (zuerst geradlinig, dann...)				
Kreisbogen (Körper nach innen geneigt)				
Absprung	1	2	3	4
Fussaufsatz über Ferse (Jam-ta-tam), einbeiniger Absprung (lattenfernes Bein), Schwungbein dreht nach innen oben (Resultat: Oberkörper-Rotation von der Matte weg)				
Armeinsatz (bis auf Schulterhöhe)				
Flugphase	1	2	3	4
Hohlkreuz, Hüfte hoch (Brückenposition)				
Beine strecken nach Lattenüberquerung (L-Position)				
Landung	1	2	3	4
Auf dem Rücken / Schulter (Kopf ist Richtung Brust gesenkt)				
Beine gestreckt/gespannt				
Total Punkte / Note (2/3)				
Leistungshöhe (m) / Note (1/3)				
Gesamtnote				

Punkte-Noten-Skala

< 3	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
< 8	8-11	12-15	16-19	17-20	21-24	25-28	29-32

Leistungshöhe-Notenskala: siehe separates Blatt



Beurteilungsb Blatt Technik & Leistung Kugelstossen "Nachstellschritt"

Name SchülerIn:

Klasse: Datum:

«Anlauf»	schwer erkennbar 1	Ansatzweise erkennbar 2	Gut erkennbar 3	Sehr gut erkennbar 4
Füße, Hüfte und Blick zu Beginn 90Grad zu Stossrichtung				
Grosses "seit" - schnelles "ran" - schnelles "seit"				
Vorderes Bein stemmt, Gewicht auf hinterem Bein				
Stossen	1	2	3	4
Hüfte dreht sich in Stossrichtung				
Ganzkörperstreckung (zuerst Beine, dann Arme)				
Abbremsen	1	2	3	4
Füße bleiben in Kreis				
Abbremsen des Schwungs (allenfalls Umsprung)				
Total Punkte / Note (2/3)				
Leistungsweite (m) / Note (1/3)				
Gesamtnote				

Punkte-Noten-Skala

< 3	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
< 8	8-10	11-13	14-16	17-19	20-22	23-25	26-28

Leistungs-Notenskala: siehe separates Blatt



Beurteilungsblatt Technik & Leistung Ballwurf

Name SchülerIn:

Klasse: Datum:

Anlauf	schwer erkennbar 1	Ansatzweise erkennbar 2	Gut erkennbar 3	Sehr gut erkennbar 4
Temposteigerung vor «Tam-ta-tam» (Anzahl Schritte frei wählbar)				
Wurfarm schulterhoch und gestreckt, Gegenschulter zeigt in Wurfrichtung, Gegenarm auch schulterhoch				
Impulsschritt: Flach und weit nach vorne, in Körperrücklage kommen. Rhythmus: tam-ta-tam				
Stemmen	1	2	3	4
Stemmfuss-Aufsatz über die Ferse auf den ganzen Fuss				
Wurfarm-Zug erst nach Stemmbein-Aufsatz				
Gegenarm zum Brustkorb ziehen = Stabilität				
Wurfphase	1	2	3	4
Stabil in der Hüfte bleiben: Hüfte offen lassen				
Vorbringen des Ellbogens, Ball wird über Kopfhöhe geführt				
Rechtes Bein (bei Rechtshändler) nicht vor dem Abwurf von Boden lösen				
Total Punkte / Note (2/3)				
Leistungsweite (m)/ Note (1/3)				
Gesamtnote				

Punkte-Noten-Skala

< 3	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
< 9	10-12	13-16	17-20	21-24	25-28	29-32	33-36

Leistungsweite-Notenskala: siehe separates Blatt



Beurteilungsblatt Technik & Leistung Hochsprung «Fosbury Flop»

Name SchülerIn:

Klasse: Datum:

Anlauf	schwer erkennbar 1	Ansatzweise erkennbar 2	Gut erkennbar 3	Sehr gut erkennbar 4
Steigerungslauf (zuerst geradlinig, dann...)				
Kreisbogen (Körper nach innen geneigt)				
Absprung	1	2	3	4
Fussaufsatz über Ferse (Jam-ta-tam), einbeiniger Absprung (lattenfernes Bein), Schwungbein dreht nach innen oben (Resultat: Oberkörper-Rotation von der Matte weg)				
Armeinsatz (bis auf Schulterhöhe)				
Flugphase	1	2	3	4
Hohlkreuz, Hüfte hoch (Brückenposition)				
Beine strecken nach Lattenüberquerung (L-Position)				
Landung	1	2	3	4
Auf dem Rücken / Schulter (Kopf ist Richtung Brust gesenkt)				
Beine gestreckt/gespannt				
Total Punkte / Note (2/3)				
Leistungshöhe (m) / Note (1/3)				
Gesamtnote				

Punkte-Noten-Skala

< 3	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
< 8	8-11	12-15	16-19	17-20	21-24	25-28	29-32

Leistungshöhe-Notenskala: siehe separates Blatt



Beurteilungsblatt Technik & Leistung Ballwurf

Name SchülerIn:

Klasse: Datum:

Anlauf	schwer erkennbar 1	Ansatzweise erkennbar 2	Gut erkennbar 3	Sehr gut erkennbar 4
Temposteigerung vor «Tam-ta-tam» (Anzahl Schritte frei wählbar)				
Wurfarm schulterhoch und gestreckt, Gegenschulter zeigt in Wurfrichtung, Gegenarm auch schulterhoch				
Impulsschritt: Flach und weit nach vorne, in Körperrücklage kommen. Rhythmus: tam-ta-tam				
Stemmen	1	2	3	4
Stemmfuss-Aufsatz über die Ferse auf den ganzen Fuss				
Wurfarm-Zug erst nach Stemmbein-Aufsatz				
Gegenarm zum Brustkorb ziehen = Stabilität				
Wurfphase	1	2	3	4
Stabil in der Hüfte bleiben: Hüfte offen lassen				
Vorbringen des Ellbogens, Ball wird über Kopfhöhe geführt				
Rechtes Bein (bei Rechtshändler) nicht vor dem Abwurf von Boden lösen				
Total Punkte / Note (2/3)				
Leistungsweite (m)/ Note (1/3)				
Gesamtnote				

Punkte-Noten-Skala

< 3	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6
< 9	10-12	13-16	17-20	21-24	25-28	29-32	33-36

Leistungsweite-Notenskala: siehe separates Blatt