

Demonstrations- und Beobachtungskriterien für die einzelnen LA-Disziplinen

Die Angaben beschränken sich bewusst auf ausgewählte Bewegungsmerkmale! Die im Kurs geäußerten Merkmale und die in der Literatur angegebenen Aspekte sind ebenfalls wichtig.

1. Tiefstart und Beschleunigungsphase Sprint

- Optimale Startstellung (ca. 2 Fuß Abstand vorderer Fuß, 3 Fuß Abstand hinterer Fuß von der Startlinie).
- Einnehmen einer ruhigen Fertigposition, Beckenachse wenig höher als Schulterachse, vorderes Bein: ca. 90 Grad, hinteres Bein ca. 110 Grad, Druckaufbau auf die Startblöcke: Fersen drücken abwärts, gespannte, aber stabile Position, Kopf nicht nach oben oder zum Starter drehen!
- Druckvoller und explosiver Start, Startbein und Oberkörper bilden eine Gerade (Beinstreckung), hoher Armeinsatz, erster Schritt: Aufsatz hinter der Senkrechten, kein sofortiges Aufrichten des Oberkörpers, sondern erst während der Beschleunigung langsam Oberkörper in die normale Sprinthalung bringen. Hohe Schrittfrequenz, erste Schritte druckvoll und schnellkräftig.
- Timing der Bewegung und der externen Startsignale: kein Früh- oder „verschlafener“ Start.

2. Hürdenlauf mit Tiefstart

- Tiefstart siehe 1.
- Harmonischer, explosiver und frequenzbetonter Beschleunigungslauf Lauf an die erste Hürde (hoher Kniehub, hohe Schrittfrequenz).
- Flacher Lauf (kein Sprung) über die Hürde: kein Bremsstoß vor der Hürde, geringer Abstand zwischen KSP und Hürde, schnell greifendes Schwungbein, Nachziehbein zur Seite abspreizen, dann schnell nach vorn-oben führen, Gegenarm Richtung Schwungbein über der Hürde, Gegenarm geht mit Nachziehbein nach vorne, stabiler Oberkörper über der Hürde (kein Verdrehen), kurze Amortisationsphase bei Setzen des Schwungbeines hinter der Hürde (Landestelle senkrecht über KSP).
- Körperschwerpunkt verläuft über der Hürde und beim Zwischenhürdenlauf nahezu auf einer Linie, keine starken Schwankungen!
- Rhythmisierung beim Zwischenhürdenlauf (Hopp-1-2-3).
- Es müssen drei Hürden von 5 gestellten überlaufen werden (und die drei „besten“ überlaufenen werden bewertet)!
- nach der letzten Hürde kein Abbruch der Sprintbewegung.
- Der Abstand zur ersten Hürde wird an den Wettkampfvorgaben orientiert (siehe Markierungen auf der Bahn [beachte 110m oder 100m Start]; beträgt bei Studentinnen 13,00m, bei Studenten 13,72m). Der Zwischenhürden-Abstand muss bei Studentinnen mindestens 7m (offiziell 8,50m), bei Studenten mindestens 8m (offiziell 9,14m) betragen.
- Hürdenhöhe beträgt bei Studentinnen: 76 cm, bei Studenten 91 cm.

3. Weitsprung

- maximale Geschwindigkeit beim Anlauf aufbauen, Anlauflänge angemessen (d.h. so, dass maximale Geschwindigkeit erreicht werden kann), Absenken KSP vor Absprung (vorletzter und letzter Schritt: Rhythmisierung: „lang-kurz“).
- Absprung: kein Abbremsen, sondern schnelles und aktives Setzen des Sprungbeins (Horizontalgeschwindigkeit nur gering reduzieren).
- Streckung des Absprungbeines und Anreißen des Schwungbeines.
- Stabile Lage in der Flugphase; entweder Schritt-, Hang- oder Laufsprung-Technik! Wichtig: bei allen Techniken sollte in der Flugphase der Oberkörper kurz hinter der Senkrechten sein!).
- Landevorbereitung durch Einnehmen einer raumgreifenden Landungshaltung (Beine weit nach vorne bringen, Oberkörper auf Beine klappen).
- Sichere Fersenlandung ohne Zurückfallen, Vorschieben des Beckens.
- Verlassen der Grube nach vorne.

4. Hochsprung

- Anlauf erst gerade, dann bogenförmig, mindestens vier Anlaufschritte.
- deutliche Steigerung der Geschwindigkeit beim Anlauf.
- Kurveninnenneigung beim Bogenanlauf (zum Absenken des KSP).
- Rhythmisierung der letzten drei Schritte („links ----rechts-links“).
- Aktives und schnelles Setzen des Sprungbeines.
- Streckung des Sprungbeins und gestreckte Absprunghaltung ohne Abknicken des Oberkörpers Richtung Latte.
- Schwungbeinknie anreißen Richtung Gegenschulter (Drehung um Körperlängsachse).
- Brückenposition über der Latte.
- Landungsvorbereitung: Unterschenkel nachziehen (L-Position).
- Landung auf Schultern und Armen unter Spannung.

5. Kugelstoß

- Rückenstoßtechnik Angleiten (Demo).
- Stabile Ausgangsposition, Rücken zur Stoßrichtung, Kugel am Hals über Schlüsselbeingrube, Körpergewicht auf rechtem Bein (Rechtsstoßer).
- Abstoß vom rechten Bein Richtung Kreismitte, linkes Schwungbein wird unterstützend Richtung Stoßbalken gestreckt; flaches Angleiten, kein Springen und Einsacken in Kreismitte; rechtes Bein wird aktiv unter den Körper gezogen.
- Stoßauslage: Verwringung zwischen Schulter- und Hüftachse, Schulterachse ca. 90 Grad zur Stoßrichtung, Oberkörper abgewinkelt, rechtes Bein gebeugt, langer Beschleunigungsweg der Kugel: kein „Öffnen“ des Oberkörpers (linker Arm zeigt gegen Stoßrichtung, Blick ebenfalls entgegengesetzt).

- Drehstreckung („Drehen-Strecken“) der rechten Körperseite (Fuß - Knie - Hüfte - Schultern – Arm – Handgelenk).
- Ausstoß: explosiv! Ellbogen zeigt nach (rechts – für Rechtshänder) aussen, Hand in horizontaler Ebene etwas höher als Ellbogen (Wurf: Hand und Ellbogen sind in vertikaler Ebene übereinander!).
- „Block“ (Fixierung) der linken Körperseite, kein Nachgeben mit der linken Seite.
- Sicherer Stand (Stütz- oder Umsprungtechnik) und Verlassen des Ringes nach hinten.

6. Diskuswurf

- Ausgangsstellung: Rücken zur Wurfrichtung (Demo), Füße parallel über Schulterbreite.
- Auftaktbewegung: Zurückschwingen des Diskus.
- Drehung: Einleitung über Verlagerung des Körpergewichts auf das linke Bein, Ausdrehen des linken Knies und Lösen erst des rechten Fußes, dann Abdruck vom linken Bein Richtung Kreismitte.
- Rechtes Bein setzt in Kreismitte, Diskus wird geschleppt (zurückgehalten), linkes Bein setzt nur kurz verzögert nach dem rechten Bein.
- Wurfauslage: Oberkörper abgewinkelt, rechtes Bein gebeugt, Verwringung zwischen Schulter- und Beckenachse, Beckenachse zeigt in Wurfrichtung, Wurfarm hinter Schulterachse.
- Abwurf: explosiv! Impulse der Körperteile über Fuß - Knie - Hüfte - Schultern – Arm), „Block“ (Fixierung) der linken Körperseite.
- Sicherer Stand (Stütz- oder Sprungabwurftechnik) und Verlassen des Ringes nach hinten.

7. Speerwurf

- Zyklischer Anlaufteil: optimale, dosierte, individuelle Geschwindigkeit, Speer in Hochhalte.
- Azyklischer Anlaufteil: links -rechts-links + rechts-links (Fünf-Schritt-Rhythmus, d.h. beim Impulsschritt auf rechts überholt das rechte Bein das linke, das dann als Stemmbein fungiert) Speerrückführung („Abnahme“) geradlinig in Schulterhöhe, Gegenarm zeigt nach vorne in Wurfrichtung.
- Wurfauslage : Speer rückgeführt in der Schulterachse („langer Arm“, Speer nicht verdreht, Spitze leicht nach oben), Blick nach vorn in Wurfrichtung.
- Abwurf: KSP geht über rechtes Bein, linke Körperseite fixiert, Hüfte und Brust werden vor der Schulter des Wurfarms nach vorne gebracht (Bogenspannung), Eindrehen des Wurfarms, explosive Schleuderwirkung des Unterarms, Ellbogen in vertikaler Linie über der Schulter!
- Abfangen: „Übersteigen“ des linken (möglichst fixierten) Beines und Abfangen auf dem rechten Bein (vor der Abwurfmarkierung).
- Verlassen der Anlaufbahn hinter der Abwurflinie.