

Lehrgang zur Ausbildung von Instruktorinnen und Instruktorern für Leichtathletik

praktische Eignungsprüfung:

1. Überlaufen von 4 Hürden im 4-er **und** 3-er Rhythmus (Höhe/Abstand: Männer 84,0 cm; 8,50m; Frauen: 76,2; 8,00m). Reduktion der Höhe und des Abstandes bei über 40-Jährigen auf Wunsch möglich.

Bei der Hürdenüberquerung sollten die Kernstrukturen einer akzeptablen Hürdentechnik erkennbar sein (Schwerpunkte in der Beurteilung: Schleuderbein, Nachzugsbein, aktives Bodenfassen; Umstellungsfähigkeit)

2. Vorzeigen einer selbstgewählten Sprungtechnik aus **zumindest einer Sprungdisziplin (Hoch, Weit, Drei, Stab):**

Bei der technischen Realisierung sollten die wesentlichen Bewegungsmerkmale und -strukturen erkennbar sein; Hoch, Weit, Drei (Anlauf, Absprunggestaltung, Flugphase, Landung bzw. Stabhoch (Anlauf, Einstich, Einwirken, Aufrollphase, Latentüberquerung)

3. Vorzeigen einer selbstgewählten Technik aus **zumindest einer Stoß-/Wurfdisziplin (Kugel, Speer, Diskus, Hammer)**. Das Gerätegewicht kann von den Teilnehmern frei gewählt werden.

Bei der technischen Realisierung sollten die wesentlichen Bewegungsmerkmale und -strukturen erkennbar sein (Anlauf/Angleiten; Rhythmisierung; Block/Stemmen; Impulsübertragung, Bescheunigen des Gerätes)

4. 2400m-Lauf

Bewertung der Leistungsfähigkeit

Männer/Frauen:

5 Punkte: schneller als 9 min/schneller als 10:30 min

4 Punkte: 9:00 – 9:30/ 10:30 – 11:00 min

3 Punkte: 9:30 – 10:00/ 11:00 – 11:30 min

2 Punkte: 10:00 – 10:30/ 11:30 – 12:30 min

1 Punkt: 10:30 – 11:30/ 12:30 – 13:30 min

Altersbonuspunkte: zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr gibt es für das Erreichen einer Leistungsklasse einen Punkt mehr; zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr zwei Punkte mehr.

In jeder Disziplin (Hürden, Sprung, Wurf, Lauf) können maximal 5 Punkte erreicht werden. Die Technikbeurteilung (0 – 5 Punkte) beim Hürdenlauf, Sprung und Wurf erfolgt durch eine Kommission, die zumindest aus 2 (in Absprache BSPA und ÖLV) nominierten Fachpersonen bestehen muss. Die Mitglieder der Kommission müssen sich auf eine Punktezahl einigen. In jeder Disziplin können maximal 5 Punkte erreicht werden. Im 2400-m-Lauf ergibt sich die Punktezahl durch die gelaufene Zeit.

Für eine Aufnahme in den Instruktorkurs müssen bei der Eigenkönnen-Eignungsprüfung zumindest 10 Punkte erreicht werden.