UNIVERSITÄT BIELEFELD
Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft

Sportmotorisches Propädeutikum – Leichtathletik

Stand: Sommersemester 2026

1. Inhalte

Das sportmotorische Propädeutikum besteht aus drei (Lehramt G) beziehungsweise vier (Lehramt HRSGe/GyGe) Disziplinengruppen. Der Schlagballwurf wird als demonstrative Techniküberprüfung mit Mindestweite abgenommen, alle anderen Disziplinen werden auf Basis der festgelegten Mindestleistung bewertet.

Das Propädeutikum gilt als bestanden, wenn alle Disziplinengruppen innerhalb eines Semesters erfolgreich absolviert werden. Pro Disziplinengruppe können maximal zwei Prüfungsversuche innerhalb eines Semesters unternommen werden (A- und B-Termin). Es gelten die internationalen Wettkampfregeln.

2. Bewertungskriterien

Lehramt HRSGe und GymGe:

Disziplin	**Frauen**	**Männer**
3000m **oder** 100m	17:00 Min. 16,0 Sek.	15:00 Min. 14,0 Sek.
Hochsprung **oder** Weitsprung	1,15m 3,50m	1,30m 4,50m
Kugelstoßen **oder** Speerwurf	6m (4kg) 15m (600g)	7,50m (6kg) 25m (800g)
Schlagballwurf	Technikdemonstration* bei mindestens	
	25m (ab 80g)	40m (empfohlen: 200g)

Lehramt G:

Disziplin	**Frauen**	**Männer**
3000m **oder** 100m	17:00 Min. 16,0 Sek.	15:00 Min. 14,0 Sek.
Hochsprung **oder** Weitsprung	1,15m 3,50m	1,30m 4,50m
Schlagballwurf	Technikdemonstration* bei mindestens	
	25m (ab 80g)	40m (empfohlen: 200g)

Bewertungskriterien Schlagballwurf

- 3 Versuche

Anlauf

- Beschleunigter, flüssiger Anlauf mit mindestens drei Schritten vor dem Impulsschritt und deutlicher Geschwindigkeitssteigerung (mind. 5-Schritt-Rhythmus)
- Rückführung (schwedisch) des Wurfarms auf Schulterhöhe
- Optional können Kreuzschritte vor dem Impulsschritt ergänzt werden

Impulsschritt

- Flacher, raumgreifender Schritt mit zweckmäßiger Körperrücklage
- Deutlich erkennbarer Rhythmus (links-rechts-links bzw. rechts-links-rechts)

Wurfauslage

- Einnahme und Demonstration einer zweckmäßigen Wurfauslage
- Körpergewicht über hinterem Bein, Fußspitze des Stemmbeins zeigt in Wurfrichtung
- Wurfarm locker gestreckt, Hand in etwa auf Schulterhöhe
- Einleitung der Bogenspannung durch Drehstreckbewegung (Fuß, Knie, Hüfte)
- Stemmbeinkontakt

Abwurf

- Weiterführung der Drehstreckbewegung
- Ober- und Unterarmschleuder über Kopfhöhe

Flugphase (Ball)

- Zweckmäßiger Anstell- und Abflugwinkel