

## Sportmotorisches Propädeutikum Leichtathletik

---

### Lehramt HRGe und GymGe:

| Disziplin                            | Frauen                         | Männer      |
|--------------------------------------|--------------------------------|-------------|
| 3000m <u>oder</u><br>100m            | 17:00Min.                      | 15:00Min.   |
|                                      | 16,0s                          | 14,0s       |
| Hochsprung <u>oder</u><br>Weitsprung | 1,15m                          | 1,30m       |
|                                      | 3,50m                          | 4,50m       |
| Kugelstoßen <u>oder</u><br>Speerwurf | (4kg) 6m                       | (6kg) 7,50m |
|                                      | (600g) 15m                     | (800g) 25m  |
| Schlagballwurf                       | Technikdemonstration bei mind. |             |
|                                      | 25m                            | 40m         |

### Lehramt G:

| Disziplin                            | Frauen                         | Männer    |
|--------------------------------------|--------------------------------|-----------|
| 3000m <u>oder</u><br>100m            | 17:00Min.                      | 15:00Min. |
|                                      | 16,0s                          | 14,0s     |
| Hochsprung <u>oder</u><br>Weitsprung | 1,15m                          | 1,30m     |
|                                      | 3,50m                          | 4,50m     |
| Schlagballwurf                       | Technikdemonstration bei mind. |           |
|                                      | 25m                            | 40m       |