



Leichtathletik

1. Weitsprung I:

- a) Welche **Weitsprungtechniken** gibt es?
Schrittsprung
Hangsprung
Laufsprung
- b) Nenne die vier Phasen des **Weitsprungs!**
Anlauf
Absprung
Flug
Landung
- a) Beschreibe den **Schrittsprung!**

2. Weitsprung II:

- a) Welche **Weitsprungtechniken** gibt es?
Schrittsprung / Hangsprung / Laufsprung
- b) Nenne die vier Phasen des **Weitsprungs!**
Anlauf / Absprung / Flug / Landung
- c) Beschreibe den **Hangsprung!**

3. Weitsprung III:

- a) Welche **Weitsprungtechniken** gibt es?
Schrittsprung
Hangsprung
Laufsprung
- b) Nenne die vier Phasen des **Weitsprungs!**
Anlauf
Absprung
Flug
Landung
- c) Beschreibe den **Laufsprung!**

4. Weitsprung IV:

- a) Wie wird die **Weite** beim Sprung gemessen?
Gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes des Springers bis zum vordersten Balkenrand.



- b) Wann zählt ein Sprung als **Fehlversuch**?
Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Sprungbalkens liegt
Verlassen der Sprunganlage seitlich
Zurückgehen in der Sprunggrube
- c) Warum soll ein Springer seinen **Anlaufpunkt** markieren?
Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Ablaufpunkt nach hinten bzw. vorne verlegen kann.

5. Hochsprung I

- a) Welche **Hochsprungstechniken** unterscheidet man?
Scherensprung
Straddle
Flop
- b) Nenne die vier Phasen des **Hochsprungs**!
Anlauf
Absprung
Flug
Landung
- c) Beschreibe den **Scherensprung**!

6. Hochsprung II:

- a) Welche **Hochsprungstechniken** unterscheidet man?
Scherensprung / Straddle / Flop
- b) Nenne die vier Phasen des **Hochsprungs**!
Anlauf / Absprung / Flug / Landung
- c) Beschreibe den **Flop**!

7. Hochsprung III:

- a) Wann ist ein Sprung **ungültig**?
Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 sec.)
Reißen der Latte
Unterlaufen der Latte (Berühren der Anlage jenseits der senkrechten Projektion der Latte zum Boden)
Beidbeiniger Absprung
- b) Welche Entscheidung wird bei gleicher Wettkampfleistung für die bessere **Platzierung** gefällt?
Reihenfolge:
➤ *Versuchszahl der zuletzt übersprungenen Höhe*
➤ *Gesamtzahl der Fehlversuche*
➤ *Gesamtzahl aller Versuche*



8. Wurf / Stoß I:

- a) Welche **Wurf- bzw. Stoßarten** kann man unterscheiden?
Kugelstoß
Speerwurf
Diskuswurf
Hammerwurf
Ballwurf
Schleuderballwurf
- b) Nenne die vier Phasen beim **Kugelstoß!**
Auftakt
Angeleiten
Ausstoßen
Umspringen
- c) Beschreibe den **Standstoß** (Kugelstoß)!

9. Wurf / Stoß II:

- a) Welche **Wurf- bzw. Stoßarten** kann man unterscheiden?
Kugelstoß
Speerwurf
Diskuswurf
Hammerwurf
Ballwurf
Schleuderballwurf
- b) Nenne die vier Phasen beim **Ballwurf!**
Anlauf
Rückführung / Impulsschritt
Abwurf
Abfangen
- c) Beschreibe den **Ballwurf!**

10. Wurf / Stoß III:

- a) Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen der **Wettkampfanlage** beim Kugelstoß!
Stoßkreis
Balken
Sektor (40°)
- b) Wie wird die Weite beim **Kugelstoß** gemessen?
Einschlagstelle = Nullpunkt
Maßband wird über die Mittelpunkt des Stoßkreises gelegt
Abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens
- c) Wann gilt ein Versuch als **ungültig**?
Ballwurf:
➤ *Be- oder Übertreten der Abwurflinie*



Kugelstoß:

- *Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisringes*
- *Verlassen des Kreises vor der Mittellinie*
- *Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand*
- *Werfen der Kugel*
- *Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorlinie*

10. Lauf I:

- a) Nenne verschiedene **Laufdisziplinen** (Kurzstrecke/Mittelstrecke/Langstrecke)!
- Kurzstrecke: 50m / 75m / 100m / 100m Hürden / 110m Hürden / 200m / 400m*
Mittelstrecke: 800m / 1000m / 1500m / 3000m / 3000m Hindernis
Langstrecke: 5000m / 10000m / Marathon (ca. 42km)
Staffelläufe: (z.B. 4 x 100m; 4 x 400m)
- b) Nenne die zwei Phasen beim **Lauf!**
Stützphase
Flugphase
- c) Beschreibe den **Hochstart!**

11. Lauf II:

- a) Nenne verschiedene **Laufdisziplinen** (Kurzstrecke/Mittelstrecke/Langstrecke)!
- Kurzstrecke: 50m / 75m / 100m / 100m Hürden / 110m Hürden / 200m / 400m*
Mittelstrecke: 800m / 1000m / 1500m / 3000m Hindernis
Langstrecke: 5000m / 10000m / Marathon (ca. 42km)
Staffelläufe: (z.B. 4 x 100m; 4 x 400m)
- b) Welche **Startmöglichkeiten** unterscheidet man?
Hochstart
Tiefstart
- c) Beschreibe den **Tiefstart!**

12. Lauf III:

- a) Wie lautet das **Startkommando** bei den Laufdisziplinen?
Kurzstrecken: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“ (bzw. „Schuss“)!
Mittel- und Langstrecken: „Auf die Plätze“ – „Los“ (bzw. „Schuss“)!
- b) Wann wird ein Läufer aus dem Wettkampf **ausgeschlossen**?
Beim 2. Fehlstart
Beim Verlassen der Laufbahn
Behindern eines anderen Wettkämpfers
Bei Staffelläufen: Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes
Bei Hindernisläufen: absichtliches Umstoßen einer Hürde, seitliches Vorbeilaufen
- c) Bei welchen Laufdisziplinen muss in **Bahnen** gelaufen werden?
Bei allen Kurzstreckendisziplinen.