



Leichtathletik

Theorie

1. Weitsprung

- a Ordne die verschiedenen Weitsprungtechniken hinsichtlich der Flugphase zu: 3  
 (A) Schrittweitsprung (B) Laufsprung (C) Hangsprung

C	Nach Absprung Schwungbein zum Sprungbein zurückfallen lassen, Oberkörper dabei aufrecht, Klappmesser
B	Fortsetzung der Laufbewegung in der Luft; Schrittwechsel (vor der Landung Schwungbein zum Sprungbein vorziehen)
A	Die Haltung, die sich beim Absprung ergibt, wird bis kurz vor der Landung beibehalten. Dann erst wird Sprungbein zum Schwungbein vorgezogen.

- b Trage die vier Phasen des Weitsprungs in die Tabelle ein! 4

Anlauf	Steigerungslauf auf Fußballen, letzten drei Schritte kurz-lang-kurz
Absprung	Sprungbein kräftig strecken (Fuß-, Knie- und Hüftgelenk); Schwungbein mit aktivem Kniehub und Arme nach vorne oben;
Flug	Abhängig von Technik (siehe oben!)
Landung	Weites Vorbringen der Füße; Anheben der Unterschenkel; weiches Nachgeben im Moment der Landung; Körperschwerpunkt nach vorne schieben



- c Kreuze die gültigen Absprünge an! 2

A	<input checked="" type="checkbox"/>
B	<input checked="" type="checkbox"/>
C	<input type="checkbox"/>
D	<input checked="" type="checkbox"/>
E	<input checked="" type="checkbox"/>
F	<input type="checkbox"/>

- d Wie wird die Weite beim Sprung gemessen? 2

Gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes des Springers bis zum vordersten Balkenrand.

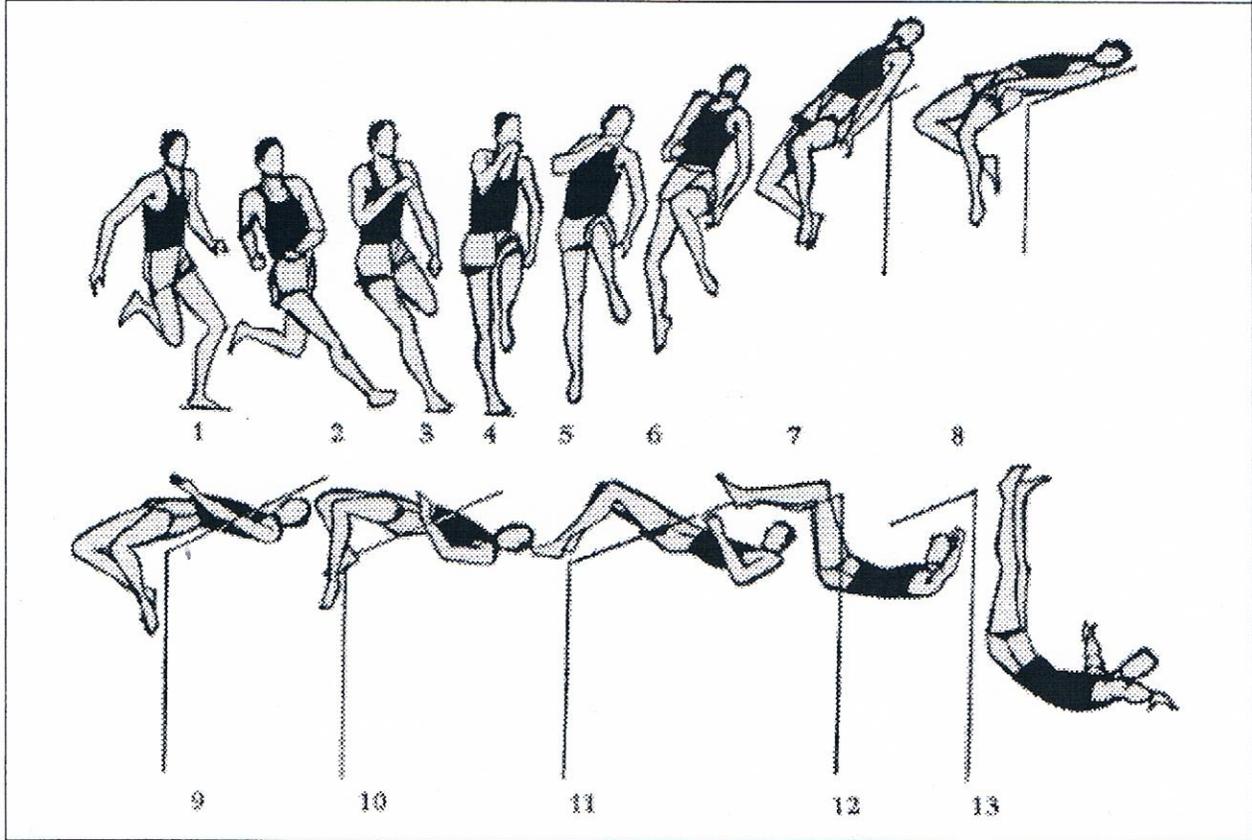
- e Warum soll ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren? 2

Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Ablaufpunkt nach hinten bzw. vorne verlegen kann.

**2. Hochsprung**

a Unterscheide die Hochsprungstechniken des (A) Wäzlers und des (B) Flops: Ordne die wichtigsten Phasen (Anlauf, Absprung, Flug und Landung) richtig zu! 4

B	Bogenförmiger Anlauf	A	Geradliniger Anlauf
A	Absprung mit lattennahem Bein	B	Absprung mit lattentfernten Bein
B	Lattenüberquerung rückwärts (Rücken)	A	Lattenüberquerung vorwärts (Bauch)
B	Landung auf Rücken (L-Haltung)	A	Landung auf Schwungbeinseite, Schulter



b Ergänze den Lückentext! 3

Ungültiger Hochsprung, wenn der Springer	• einen Teil der Hochsprunganlage vor dem Absprung berührt!
	• die Latte reißt bzw. unter der Latte hindurchspringt!
	• mit beiden Beinen abspringt!

c Trage ein, welche drei Muskelgruppen beim Hochsprung (Flop) speziell gedehnt werden sollen? 3

• Hüftgelenk
• Hintere Beinmuskulatur (Absprungbein); vordere / innere Oberschenkelmuskulatur (Schwungbein)
• Rücken- und Bauchmuskulatur

d Welche Entscheidung wird bei gleicher Wettkampfleistung für die bessere Platzierung gefällt? 3

Reihenfolge:
- Versuchszahl der zuletzt übersprungenen Höhe
- Gesamtzahl der Fehlversuche
- Gesamtzahl aller Versuche

**3. Lauf**

- a Den Geschwindigkeiten entsprechend kennt man in der LA drei Laufbereiche. Ordne zu! 6  
 (A) Kurzstreckenlauf (Sprint)                      (B) Mittelstreckenlauf                      (C) Langstreckenlauf

A	100 m	A	400 m	B	3 000 m Hindernis
A	100 m Hürden	A	400 m Hürden	C	5 000 m
A	110 m Hürden	B	800 m	C	10 000 m
A	200 m	B	1 500 m	C	Marathon (42,195 km)

- b Ab welcher Laufdisziplin (Strecke) wird im Hochstart gestartet? 1

800 m

- c Wie lauten die Kommandos beim Hochstart sowie beim Tiefstart? 2

Hochstart	Auf die Plätze - Los
Tiefstart:	Auf die Plätze – Fertig - Los

- d Trage in der Tabelle die Unterscheide zwischen (A) Kurzstreckenlauf und (B) Dauerlauf ein! 4

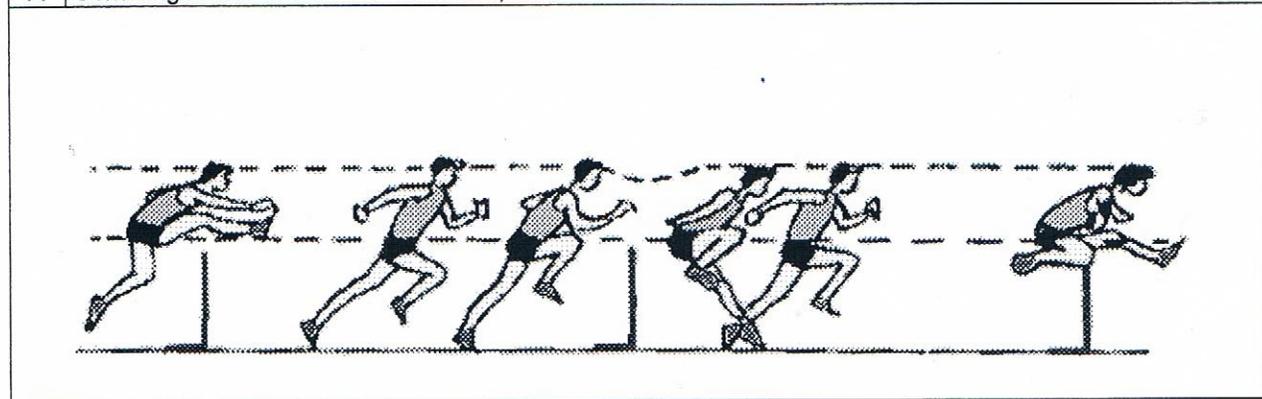
A	Laufen auf Fußballen	B	Laufen auf Fußsohle
B	Hochstart	A	Tiefstart
B	Ziel: Ausdauer	A	Ziel: höchste Geschwindigkeit
B	Krafteinsatz verschieden	A	Kurzzeitiger hoher Krafteinsatz

- e Ergänze den Lückentext zum Kurzstreckenlauf und zur Sprintstaffell 3

Fehlstart:	Bei jedem Lauf, ist ein Fehlstart erlaubt. Jeder weitere Fehlstart, egal von welchem Läufer, wird mit der Disqualifikation geahndet.
Bahnmarkierung:	Disqualifikation bei Be- und Übertreten der Bahnmarkierungen!
Rückenwind:	Der zulässige Rückenwind darf eine Geschwindigkeit von 2 m/s nicht überschreiten, andernfalls sind die erzielten Zeiten für Rekorde nicht gültig!

- f Trage die Aussagen über den Hürdenlauf ein: (A) richtige Aussagen, (B) falsche Aussagen 3

A	Der Hürdenlauf ist ein Lauf – kein Sprung!
B	Ein Fünf-Schritt-Rhythmus zwischen den Hürden wäre ideal!
A	Kopf und Hüfte bleiben auch beim Überlaufen der Hürden in der gleichen normalen Höhe!
B	Das Nachziehbein wird so schnell wie möglich zu Boden gedrückt!
A	Gelenkigkeit von Hüfte und Beine sind Grundvoraussetzungen
A	Schwungbeineinsatz zuerst mit Knie, dann mit Fuß



- g Nenne die zwei Phasen beim Lauf! 2

Stützphase, Flugphase

- h Bei welchen Laufdisziplinen muss in Bahnen gelaufen werden? 1

Bei allen Kurzstreckendisziplinen.

**4. Wurf/Stoß**

a Ergänze den Lückentext zum Kugelstoßen!

5

Ungültiger Stoß, wenn der Kugelstoßer	• auf oder über den Stoßbalken tritt!
	• den Stoßbalken mit irgendeinem Körperteil berührt!
	• den Kreis nach dem Stoß vor den seitlichen Verlängerungslinien der Mittellinie verlässt!
	• außerhalb des 40° Sektors trifft!
	• die Kugel wirft oder mit zwei Händen schleudert!

b Welche Wurf- bzw. Stoßarten kann man unterscheiden?

Kugelstoß	Speerwurf
Diskuswurf	Hammerwurf
Ballwurf	Schleuderballwurf

3

c Wie wird die Weite beim Kugelstoß gemessen?

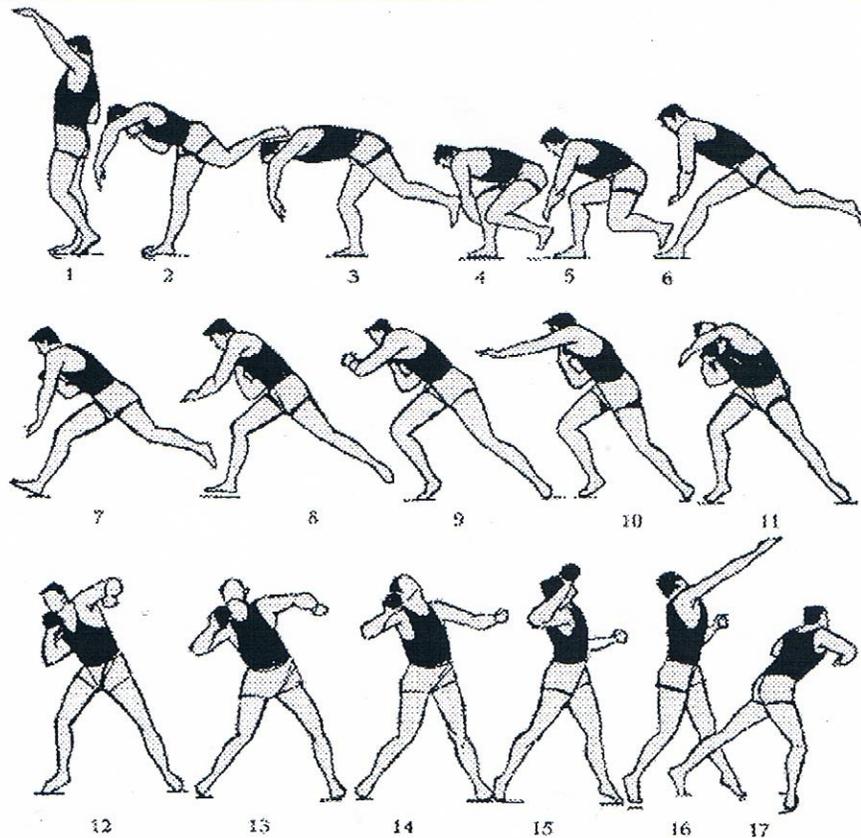
• Einschlagstelle = Nullpunkt
• Maßband wird über den Mittelpunkt des Stoßkreises gelegt
• abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens

3

d Trage in die Tabelle die fehlenden Überbegriffe beim Bewegungsablauf des Kugelstoßens ein!

5

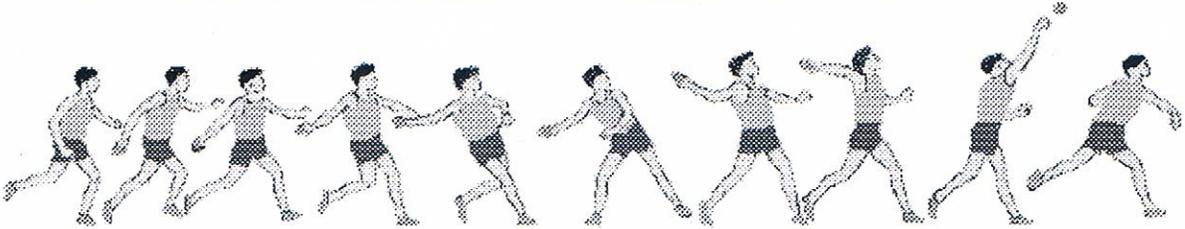
Griff/Haltung	Kugel auf den Handwurzeln und an den Hals gepresst
Ausgangsstellung	Am hinteren Kreisrand mit Rücken in Stoßrichtung
Angleiten	Standwaage; Schwungbein zum Standbein anziehen und explosiv nach hinten strecken; Standbein abstoßen und nachziehen, Schwerpunkt absenken
Stoßauslage	Eindreihen der Füße und Hüfte; Aufsetzen beider Beine
Abstoß	Drehstreckung der Beine und Hüfte; Lösen der Kugel vom Hals durch Armstreckung; Abstoßen bei völliger Arm- und Körperstreckung; Umspringen



e Trage in die Tabelle die fehlenden Überbegriffe beim Bewegungsablauf des Kugelstoßens ein!

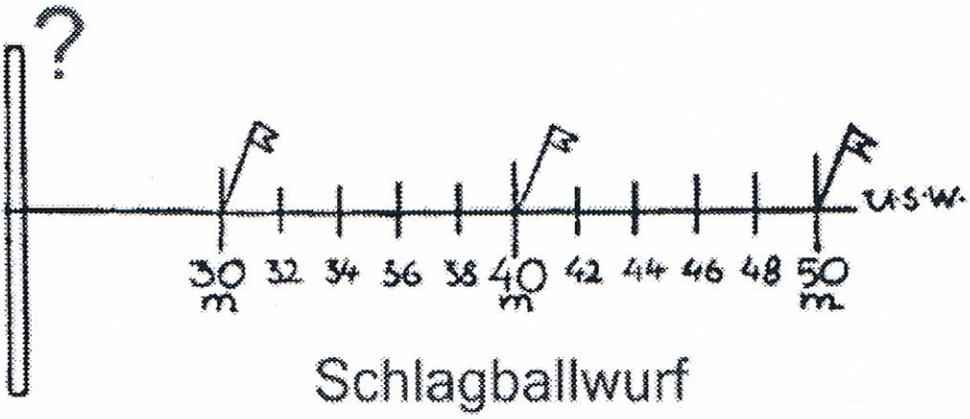
4

Griff / Haltung	Schlagball liegt auf den Handwurzeln von den Finger umschlossen
Anlauf	Fünf bis elf Schritte Anlauf in mittlerer Geschwindigkeit
Wurfauslage	Vorletzter große Schritt (Kreuzschritt); Rücklage > Wurf Schulter wird zurückgedreht; Stemmschritt und Bogenspannung
Abwurf	Explosive Vorbringen des Ellenbogens; gerader und schlagartiger Abwurf über Schulterhöhe schräg nach vorne oben; Nachtreten mit dem hinteren Bein



f Ergänze den Lückentext zum Schlagballwurf!

4

Ungültiger Wurf, wenn der Werfer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vor oder nach dem Wurf auf oder über die Abwurfmarkierung tritt!</li> <li>• außerhalb eines eventuell vorhandenen Wurfsektors trifft!</li> </ul>
Weitenmessung:	 <p style="text-align: center;">Schlagballwurf</p>
Sicherheitsvorschriften:	Niemals ein Wurf- oder Stoßgerät ohne Wettkampfunterbrechung aus dem Wurf- oder Stoßbereich holen!

Als Leistung wird die im rechten Winkel zur Abwurfline ermittelte Entfernung der Aufschlagsstelle gemessen.



## Leichtathletik

## Praxis

Bei der Durchführung des **Dreikampfes** muss aus folgenden Disziplinen jeweils ein Wettkampf gewählt werden:

Disziplin	Jungen	Mädchen
Lauf	100 m	100 m
Sprung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weitsprung (Absprungzone, 3 Versuche, der beste Versuch zählt)</li> <li>Hochsprung (bei jeder Höhe 3 Versuche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weitsprung (Absprungzone, 3 Versuche, der beste Versuch zählt)</li> <li>Hochsprung (bei jeder Höhe 3 Versuche)</li> </ul>
Wurf/Stoß	je 3 Versuche, der beste zählt: <ul style="list-style-type: none"> <li>Schlagball: 200 g</li> <li>Kugelstoß: 4 kg</li> </ul>	je 3 Versuche, der beste zählt: <ul style="list-style-type: none"> <li>Schlagball: 200 g</li> <li>Schleuderball: 1 kg</li> <li>Kugelstoß: 3 kg</li> </ul>

Die Bewertungstabellen gelten für alle gleich – es wird nicht nach Jahrgängen unterschieden.

## Bewertungstabelle Mädchen:

Note	100 m ab [s]	800 m ab [min:s]	12-Minutenlauf ab [m]	Kugelstoß 3 kg ab [m]	Schlagball 200 g ab [m]	Schleuderball 1 kg ab [m]	Weitsprung ab [m]	Hochsprung ab [m]
1	15,0	3:20	2400	7,50	33,50	25,00	4,01	1,26
2	15,9	3:43	2200	6,80	29,00	22,10	3,64	1,19
3	16,8	4:08	1950	6,00	24,10	19,00	3,24	1,12
4	17,8	4:36	1700	5,00	18,80	15,50	2,81	1,03
5	19,0	5:07	1400	3,80	13,00	11,60	2,34	0,92

## Bewertungstabelle Jungen:

Note	100 m ab [s]	1000 m ab [min:s]	12-Minutenlauf ab [m]	Kugelstoß 4 kg ab [m]	Schlagball 200 g ab [m]	Weitsprung ab [m]	Hochsprung ab [m]
1	13,6	3:20	2750	9,00	50,00	4,70	1,43
2	14,3	3:38	2500	8,10	44,00	4,31	1,35
3	15,2	3:59	2250	7,00	37,20	3,88	1,26
4	16,1	4:21	1950	5,80	29,40	3,41	1,15
5	17,1	4:45	1550	4,50	20,40	2,89	1,01