

Leisten, Gestalten, Spielen

Leichtathletik

Frage: Wie heißen die sportlichen Grundfertigkeiten in der Leichtathletik?

Antwort: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen.

Frage: Welche Sprungdisziplinen gibt es?

Antwort: Weitsprung, Hochsprung, Stabhochsprung, Dreisprung.

Frage: Welche Wurf- und Stoßdisziplinen gibt es?

Antwort: Speerwurf, Hammerwurf, Diskuswurf, Schlagballwurf, Schleuderball, Kugelstoß.

Frage: Nenne Beispiele für Kurz-, Mittel-, und Langstreckenläufe?

Antwort: Kurzstrecke: 50m, 100m, 200m, 400m.

Mittelstrecke: 800m, 1000m, 1500m.

Langstrecke: 2000m, 5000m, 10000m, Marathonlauf (42km)

Frage: Nenne die 4 Phasen bei allen Sprungwettbewerben?

Antwort: Anlauf, Absprung, Flug und Landung.

Frage: Wie lautet das Startkommando im Kurzstreckenlauf und wie reagierst du?

Antwort: "Auf die Plätze" Aus dem Stand hinter dem Startblock steigt man nach dieser Aufforderung über den Block hinweg und nimmt die Kniestützhaltung ein. (Absprungbein ca. 2 Fußlängen von der Startlinie entfernt, das andere Bein mit der Fußspitze etwa eine Fußlänge dahinter und mit dem Knie aufgestützt. Die Hände hinter der Startlinie, etwa schulterbreit auseinander. Kopfhaltung entspannt, Blick nach unten. Die Schultern über der Startlinie).

"Fertig" Das Gesäß wird über Schulterhöhe angehoben. (Winkel im vorderen Bein ca. 90°, im hinteren Bein ca. 120°. Das Körpergewicht wird leicht nach vorne verlagert).

"Los" Abdrücken mit Händen und Beinen. Extremes Armschwingen und sehr kurze, schnelle erste Schritte mit hohem Knieheben.

Frage: Wie lautet das Startkommando beim Mittel- und Langstreckenlauf?

Antwort: Die mit einem Meter Abstand zur Startlinie aufgestellten Läufer gehen nach dem Kommando „Auf die Plätze“ an die Startlinie vor. (Schrittstellung hinter der Startlinie, Rumpf mit leichter Vorlage, Arme gegengleich zur Beinsetzung).

Kein „Fertig“, auf Startsignal sofortiger Start).

Frage: Welche Weitsprungtechniken gibt es?

Antwort: Schwungbein wird nach dem Absprung in Schrittstellung
„Schrittweitsprung“ vorne gehalten. Sprungbein wird sehr spät zur Landung weit
nach vorne nachgezogen.

„Hangsprung“ Schwungbein wird nicht vorne gehalten, sondern gleich nach
dem Absprung zum Sprungbein zurückgeschwungen
(Hanghaltung). Von hier klappen Arme und Beine parallel
weit nach vorne zur Landung.

„Laufsprung“ Die Laufbewegung wird in der Luft fortgesetzt. Das
Schwungbein beschreibt mindestens eine ganze
Laufbewegung in der Luft und wird erst sehr spät zur
Landung nach vorne gezogen.

Frage: Wann ist ein Weitsprung in der Schule ungültig?

Antwort: Wenn die Fußspitze des Absprungbeines nicht innerhalb der Absprungzone liegt.

Frage: Wie wird die Weite beim Weitsprung in der Schule gemessen?

Antwort: Gemessen wird vom hintersten Eindruck bei der Landung zur Fußspitze des
Sprungbeines. Es ist darauf zu achten, dass das Maßband nicht schief gehalten
wird.

Frage: Nenne verschiedene Hochsprungtechniken?

Antwort: Scherensprung, Flop, Straddle oder Wälzer.

*Frage: Von welcher Seite erfolgt bei einem Hochspringer mit Floptechnik der Anlauf,
wenn das rechte Bein das Sprungbein ist?*

Antwort: Von der linken Seite.

*Frage: Wie lange muss die Latte beim Hochsprung liegen bleiben, damit der Versuch
gültig gewertet wird.*

Antwort: 3 Sekunden

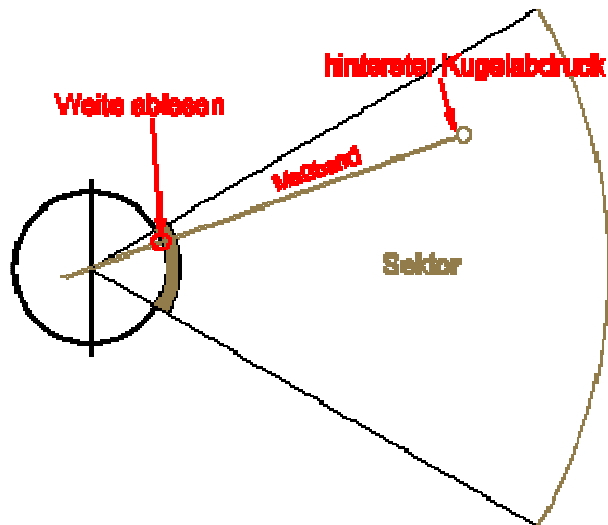
Frage: Wann ist ein Kugelstoßversuch ungültig?

Antwort:

- Wenn das Angleiten außerhalb des Ringes beginnt.
- Wenn der Absprungbalken betreten wird.
- Wenn die Kugel außerhalb des Sektors landet.
- Wenn der Athlet nach dem Stoß den Ring nicht nach hinten verlässt.

Frage: Wie wird beim Kugelstoßen die Weite gemessen?

Antwort:



Das Maßband wird bei Null am hintersten Kugelabdruck angelegt. Das Maßband wird in die Mitte des Ringes gezogen. Die Weite wird an der hinteren Kante des Balkens abgelesen.

Frage: Wichtige Regeln beim Hochsprungwettbewerb

Antwort:

- Absprung nur einbeinig erlaubt,
- Sprunghöhen dürfen ausgelassen werden
- Der Sprung ist erst gültig, wenn der Kampfrichter ihn für gültig erklärt hat.
- Nach dem Aufruf max. 2 Minuten Zeit für den Versuch