

Leichtathletik

Fragenkatalog zur Prüfungsvorbereitung für Schüler

	Fragen	Antworten
1.	Nenne die vier Phasen des Weitsprungs!	<i>Anlauf, Absprung, Flug, Landung</i>
2.	Wie wird die Sprungweite gemessen?	<i>Nullpunkt des Maßbandes am letzten Abdruck. Ablezen der Leistung an der Absprunglinie oder an der Fußspitze in der Absprungrzone.</i>
3.	Wann ist ein Weitsprung ungültig? Nenne drei Möglichkeiten!	<i>Übertreten, Durchlaufen, vor der Absprungrzone (80 cm) abspringen, seitlich neben dem Balken abspringen, nach einem ausgeführten Sprung durch die Sprungrube zurückgehen</i>
4.	Beschreibe eine Weitsprunganlage!	<i>Anlaufbahn, Absprungbalken, Einlagebrett mit Plastilin, Absprungrzone, Sprungrube mit Sand</i>
5.	Warum sollte ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren?	<i>Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Anlaufpunkt nach hinten oder vorne verlagern kann.</i>
6.	Welche Hochsprungstechniken unterscheidet man?	<i>Schersprung, Straddle, Fosbury-Flop</i>
7.	Wann ist beim Hochsprung ein Versuch ungültig?	<i>- Abwerfen der Latte - beidbeiniger Absprung - Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s) - Unterlaufen der Latte oder Berühren der Anlage</i>
8.	Wie wird im Hochsprung der Sieger bei gleicher Leistung ermittelt? Ergänze die Sätze!	<i>Als Erstes zählt die geringste Anzahl von Versuchen über die zuletzt von beiden übersprungene Höhe. Besteht weiterhin Gleichstand, zählen die wenigsten Fehlversuche überhaupt. Besteht dann immer noch Gleichstand, werden beide Springer auf den 1. Platz gesetzt.</i>
9.	Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß!	<i>- Stoßkreis (2,13m Durchmesser) - Stoßbalken - Sektor (40°)</i>
10.	Wie wird die Weite beim Kugelstoß gemessen?	<i>Anlegen des Maßbandes am hinteren Rand der Einschlagstelle bis in die Kreismitte. Ablezen der Leistung an der Innenkante des Balkens.</i>

11.	Wann ist beim Kugelstoß ein Versuch ungültig?	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Bodens außerhalb des Stoßkreises</i> - <i>Werfen der Kugel</i> - <i>Fallenlassen der Kugel</i> - <i>Auftreffen der Kugel außerhalb des Sektors</i> - <i>Verlassen des Kreises vor der Kreismittellinie</i>
12.	Nenne die vier Phasen beim Ballwurf!	<p style="text-align: center;"><i>Anlauf Ballrückführung/Impulsschritt</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Abwurf Nachtreten und Abfangen</i></p>
13.	Wann gilt ein Ballwurf als ungültig?	<i>Bei Betreten oder Übertreten der Abwurflinie.</i>
14.	Nenne vier Wurfdisziplinen!	<i>Ballwurf, Speerwurf, Diskuswurf, Hammerwurf, Schleuderballwurf</i>
15.	Wie wird die Weite beim Ballwurf gemessen?	<i>Nullpunkt des Maßbandes an der Innenkante der Abwurflinie; abgelesen wird am hinteren Rand der Aufschlagstelle.</i>
16.	Wie lang ist der Wechselraum beim Staffellauf?	<i>20 m</i>
17.	Bei welchen Laufdisziplinen muss in Bahnen gelaufen werden? Kreuze die richtige Antwort	<i>Bei Sprintdisziplinen</i>
18.	Wann wird ein Läufer vom Wettkampf ausgeschlossen? Nenne drei Möglichkeiten!	<ul style="list-style-type: none"> - <i>beim 2. Fehlstart</i> - <i>beim Verlassen der Bahn</i> - <i>wenn er einen anderen Läufer behindert</i> - <i>bei Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes (Staffeln)</i> - <i>wenn beim Hindernislauf eine Hürde absichtlich umgestoßen wird oder man seitlich am Hindernis vorbeiläuft</i>
19.	Erkläre den Start bei Mittel- und Langstreckenläufen!	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Aufstellung ca. 1 m hinter der Startlinie.</i> - <i>Bei Kommando „Auf die Plätze“ vorgehen bis zur gebogenen Startlinie.</i> - <i>Bei „Schuss“ oder Startklappensignal starten.</i>
20.	Nenne je zwei Laufstrecken pro Laufdisziplin!	<p><i>Sprintstrecken: 50m, 75m, 100m, 200m, 400m</i></p> <p><i>Mittelstrecken: 800m, 1000m, 1500m</i></p> <p><i>Langstrecken: 3000m(Hindernis), 5000m, 10000m, Marathonlauf(42,195km)</i></p>