



Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik

Weitsprung

- Vier Phasen des Weitsprungs

1. Anlauf
2. Absprung
3. Flug
4. Landung

- Weitsprungtechniken

- Schrittwingsprung
- Hangsprung
- Laufsprung

- Anlauf des Weitsprungs

→ Das Tempo wird beim Anlauf immer weiter gesteigert. Beim Absprung sollte man das höchste Tempo erreicht haben.

→ Um einen Geschwindigkeitsverlust zu vermeiden muss der Anlaufpunkt (Startpunkt) richtig gewählt werden und die Länge des Anlaufs darf nicht zu lang sein.

- Weitenmessung im Schulsport

→ 0-Punkt des Maßbandes wird beim hintersten Eindruck in der Sprunggrube angelegt.

→ Abgelesen wird an der Stelle, an der abgesprungen wird (Fußspitze)

- Fehlversuch

Wenn die Fußspitze die vordere Begrenzung der Absprungzone übertritt, wird der Sprung als „Fehler“ gewertet.

Hochsprung

- Vier Phasen des Hochsprungs

1. Anlauf
2. Absprung
3. Flug
4. Landung

- Hochsprungstechniken

- Scherensprung
- Wölzer
- Flop

- Vier Phasen des Flopsprungs

1. Bogenhaltung
2. Heben der Knie
3. Heben der Füße
4. L-Haltung bei der Landung

- Ungültiger Sprungversuch

Ein Sprungversuch kann aus mehreren Gründen für ungültig erklärt werden:

- Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s)
- Reißen der Latte (Latte muss 3 sec. liegen bleiben)
- Unterlaufen der Latte
- Beidbeiniger Absprung



Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik

Wurf und Stoß

- Wurf- und Stoßdisziplinen

- Kugel
- Diskus
- Hammer
- Speer
- Ballwurf

- Vier Phasen beim Kugelstoß

1. Auftakt
2. Angleiten
3. Stoß
4. Umspringen

- Vier Phasen beim Ballwurf

1. Anlauf
2. Rückführung / Impulsschritt
3. Abwurf / gerader Wurf
4. Nachsteigen und abfangen

- Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß

- Stoßkreis
- Balken
- Sektor (40°)

- Gültigkeit bzw. Ungültigkeit der Wurf-/Stoßversuche

→ Ballwurf: Ein Ballwurf ist ungültig, wenn die Abwurflinie be- oder übertreten wird.

→ Schleuderballwurf: Ein Schleuderballwurf ist ungültig, wenn

- die Abwurflinie be- oder übertreten wird.
- der Wurf auf oder außerhalb der Sektorlinie landet.
- der Werfer den Abwurfraum verlässt, bevor der Ball den Boden berührt.

→ Kugelstoß: Der Stoß ist ungültig, wenn

- der Stoßbalken oder der Kreisring be- oder übertreten wird.
- Kreis aus unsicherem Stand verlassen wird.
- die Kugel geworfen und nicht gestoßen wird.
- die Kugel auf oder außerhalb der Sektorlinie landet.

- Messung beim Kugelstoß

- Einschlagstelle = Nullpunkt
- Maßband wird über die Mittellinie des Stoßkreises gelegt
 - abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens



Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik - Leichtathletik

Laufdisziplinen

- **Staffel**
 - bei einer Laufstaffel muss im Wechselraum der Staffelstab übergeben werden
 - der Wechselraum hat eine Länge von 20m

- **Bahnen**
 - bei den Sprintdisziplinen muss der Läufer auf seiner Bahn bleiben.
 - ein Übertreten der Bahnlinie führt zur Disqualifikation.
 - zu den Sprintdisziplinen gehören die Läufe von 50-400m.
 - beim 800m-Lauf müssen die Läufer bis zur Übergangslinie (am Ende der ersten Kurve) auf ihren Bahnen bleiben, dann dürfen sie diese verlassen.

- **Wettkampfausschluss**
 - beim 1. Fehlstart, außer im Mehrkampf
 - beim Verlassen der Bahn
 - wenn er einen anderen Läufer behindert
 - bei Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes (Staffeln)
 - wenn beim Hindernislauf eine Hürde absichtlich umgestoßen wird oder man seitlich am Hindernis vorbeiläuft

- **Laufstrecken/Laufdisziplin**
 - Sprintstrecken: 50m, 75m, 100m, 200m, 400m
 - Mittelstrecken: 800m, 1000m, 1500m
 - Langstrecken: 3000m(Hindernis), 5000m, 10000m, Marathonlauf (42,195km)

- **Startaufstellung**

Sprintstrecke

 - Tiefstart mit der Benutzung von Startblöcken
 - Bei Kommando „Auf die Plätze“ vorgehen bis zur Startlinie
 - Auf das Kommando »Fertig« muss der Läufer unverzüglich seine endgültige Startstellung einnehmen, Hände auf den Boden, Füße auf den Startblock.
 - Bei „Schuss“ oder Startklappensignal starten

- Mittel- und Langstreckenläufe:
 - Hochstart
 - Aufstellung ca. 1 m hinter der Startlinie
 - Bei Kommando „Auf die Plätze“ vorgehen bis zur gebogenen Startlinie.
 - Bei „Schuss“ oder Startklappensignal starten