

Leichtathletik

Praktische Prüfung

Der Prüfling legt einen **Vierkampf** ab.

→ Aus den Kategorien A, B und C wählt der Prüfling jeweils eine Disziplin aus. Zusätzlich wählt er eine weitere Disziplin aus den Bereichen A, B, oder C aus.

Die Leichtathletiknote setzt sich zusammen aus den vier Bewertungen

$$(A + B + C + D) : 4 = \text{Leichtathletiknote}$$

Vierkampf Mädchen

A) Sprint/Mittelstrecke/Ausdauerlauf
100m/800m/12min

B) Wurf/Stoß
200g/3kg

C) Sprung
Weit/Hoch

D) Wahldisziplin aus A, B oder C

Jgst.	Note	100m ab (s)	800m ab (s)	Wurf 200 g ab (m)	Kugelstoß 3 kg ab (m)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	12- Minuten- lauf ab (m)
9	1	15,0	3 : 20	33,50	7,50	4,01	1,26	2400
	2	15,9	3 : 43	29,00	6,80	3,64	1,19	2200
	3	16,8	4 : 08	24,10	6,00	3,24	1,12	1950
	4	17,8	4 : 36	18,80	5,00	2,81	1,03	1700
	5	19,0	5 : 07	13,00	3,80	2,34	0,92	1400

Vierkampf Jungen

A) Sprint/Mittelstrecke/Ausdauerlauf
100m/1000m/12min

B) Wurf/Stoß
200g/4kg

C) Sprung
Weit/Hoch

D) Wahldisziplin aus A, B oder C

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

Leichtathletik

Skript zur theoretischen Prüfung

Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen.

Laufdisziplinen

Das Laufen ist die Grundlage für viele andere Sportarten. Viele Mannschaftssportarten erfordern eine Lauftechnik, die zwischen Sprint und Ausdauerlauf angesiedelt ist.

Im Leichtathletik-Wettkampf unterscheidet man zwischen Kurz-, Mittel- und Langstrecke. Während auf den Kurzstrecken Kraft und Schnelligkeit gefordert sind, muss man für die Mittel- und Langstrecke über eine gute Ausdauer verfügen.

Kurzstrecke/Sprint

Läufe bis 400 Meter werden als Kurzstrecke bzw. Sprint bezeichnet.

Streckenlängen: 100 m, 200 m, 400 m

100 m Hürden (Damen), 110 m Hürden (Herren), 400 m Hürden

4x 100 m–Staffel, 4 x 400 m–Staffel

Der Start erfolgt bei der Kurzstrecke als **Tiefstart**.

Mittelstrecke

Streckenlängen: 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m

1500 m Hindernis, 2000 m Hindernis, 3000 m Hindernis

Ab der Mittelstrecke wendet man den **Hochstart** an. Die Läufer/innen stehen ca. 1 m hinter der Startlinie nebeneinander.

Langstrecke

Läufe ab 5000 m werden als Langstrecke bezeichnet.

Streckenlängen: 5000 m, 10000 m, Marathon (42 km), 20 und 50 km Gehen, 100 km, ...

Der Marathonlauf und die Geher-Wettbewerbe finden auf der Straße statt.

Beim Gehen ist eine ununterbrochene Bodenberührung der Füße vorgeschrieben.

Ein/e Läufer/in wird vom Wettkampf ausgeschlossen, wenn

- er/sie einen Fehlstart verursacht.
- die Bahn verlässt.
- eine/n andere/n Wettkämpfer/in behindert.
- beim Staffellauf den Wechsel außerhalb der dafür vorgesehen Wechselzone (20 m) ausführt.
- beim Hürdenlauf eine Hürde absichtlich umstößt oder beim Hindernislauf ein Hindernis umläuft.

Sprungdisziplinen

Weitsprung

Beim Weitsprung versucht man nach einem schneller werdenden Anlauf mit einem einzelnen Sprung eine möglichst große Weite zu erzielen. Ein/e gute/r Weitspringer/in muss schnell sein und über eine gute Sprungkraft verfügen.

4 Phasen des Weitsprungs:

- Anlauf
- Absprung
- Flug
- Landung.

In der Flugphase unterscheidet man drei Techniken:

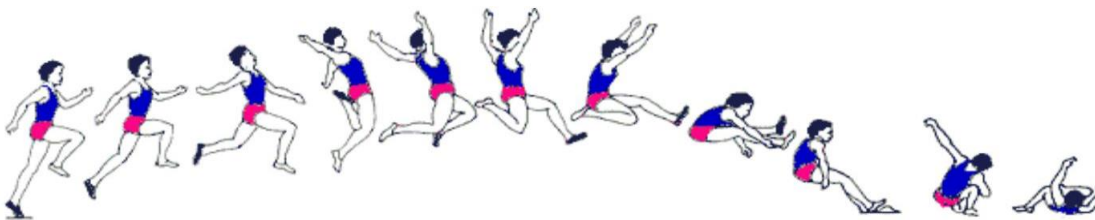
● Schrittweitsprung:

Die Haltung, die sich aus dem Absprung ergibt, wird bis kurz vor der Landung beibehalten. Erst zur Landung wird das Sprungbein zum Schwungbein geführt.



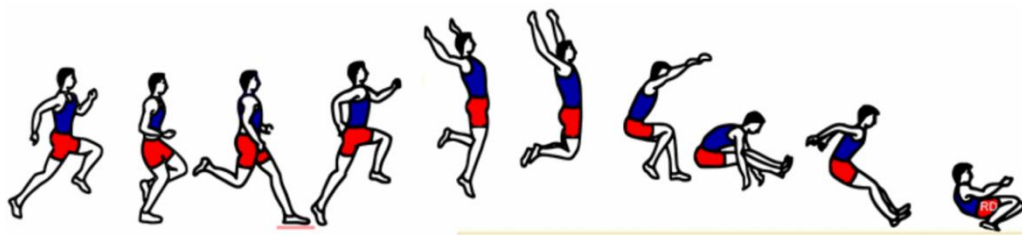
● Hangsprung:

Der Oberkörper bleibt aufrecht, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, zur Landung werden beide Beine nach vorne gestreckt.



● Laufsprung:

Nach dem Absprung setzt das Schwungbein den Lauf fort, die Arme führen eine Kreisbewegung aus. Zur Landung werden beide Beine nach vorne gestreckt.

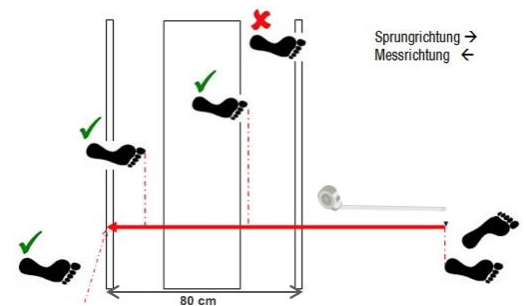


Die Weitsprunganlage besteht aus:

- Anlaufbahn
- Absprungbalken
- Einlagebrett mit Plastilinstreifen
- Sprunggrube mit Sand
- Absprungraum (für Schulwettbewerbe)

Messung der gesprungenen Weite:

Der hinterste Abdruck im Sand bildet den Nullpunkt der Messung. Dann wird die Leistung an der Absprunglinie (vorderer Balkenrand) bzw. bei Sprüngen aus dem Absprungraum an der Fußspitze abgelesen. Jeder Weitspringer hat drei Versuche.



Der Versuch ist **ungültig**, wenn der Springer/die Springerin

- übertritt (den Boden hinter der Absprunglinie/der vordersten Kante des Absprungbalkens betritt).
- durchläuft ohne abzuspringen.
- beim Anlauf die Richtung verliert und neben dem Absprungbalken abspringt.
- nach einem ausgeführten Sprung durch die Sprunggrube zurückgeht.
- die Versuchszeit von einer Minute überschreitet.

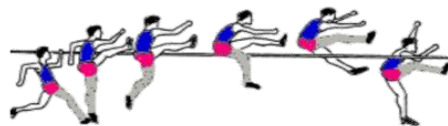
Hochsprung

Beim Hochsprung versucht man beim Sprung über eine Latte die größtmögliche Höhe zu erzielen.

Die Anlaufgeschwindigkeit muss in Höhe umgesetzt werden.

Zum Überqueren der Latte gibt es verschiedene Hochsprungstechniken. Für alle Techniken ist vorgeschrieben, dass mit einem Bein abgesprungen wird.

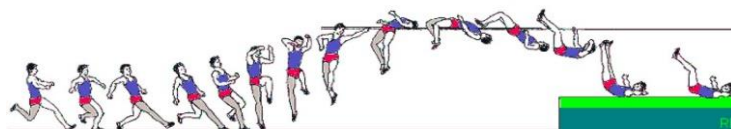
- Schersprung



- Straddle (Wälzer)



- Fosbury-Flop



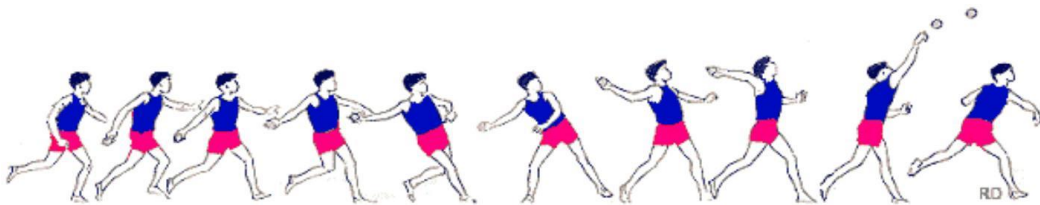
Wurf- und Stoßdisziplinen:

- Schlagballwurf (nur in der Schule und bei Jugendwettkämpfen)
- Schleuderballwurf
- Kugelstoßen
- Hammerwurf
- Diskuswurf
- Speerwurf

Schlagballwurf

In der Schule und bei Jugendwettkämpfen wird hauptsächlich mit einem Schlagball geworfen.

Hier sind vor allem der Anlauf und der Abwurf wichtig. Beim Anlauf sind die letzten drei Schritte von Bedeutung.



4

Bewegungsphasen des Schlagballwurfs

- Anlauf
- Rückführen des Balles/Impulsschritt
- Abwurf
- Umspringen und Abfangen

Folgende Fehler sollte man vermeiden:

- Der Anlauf ist zu langsam oder zu schnell.
- Der Ball wird zu spät geworfen.
- Der Arm ist nicht gestreckt.
- Keine Bogenspannung im Körper.
- Übertreten durch zu spätes Abstoppen.

Mehrkämpfe

Zehnkampf der Männer

Der Zehnkampf gilt als „Königsdisziplin“ der Leichtathletik, da die Athleten an zwei Tagen zehn Disziplinen absolvieren müssen. Der ideale Zehnkämpfertyp braucht neben den technischen und konditionellen Fähigkeiten eine immens große Willenskraft, um die bis zu 16 Stunden langen Wettkampftage zu bewältigen. Ein Zehnkämpfer muss die Eigenschaften aller drei Disziplinen der Leichtathletik in sich vereinen.

1. Tag: 100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 400 m-Lauf
2. Tag: 110 m Hürden, Diskuswerfen, Stabhochsprung, Speerwerfen, 1500-Meter-Lauf

Siebenkampf der Frauen

1. Tag: 100 m Hürden, Hochsprung, Kugelstoßen, 200 m-Lauf
2. Tag: Weitsprung, Speerwerfen, 800 Meter-Lauf