

4. Leichtathletik

Skript für den Prüfling

<p>1. Den Geschwindigkeiten entsprechend kennt man in der LA drei Laufbereiche: (A) Kurzstreckenlauf (Sprint) (B) Mittelstreckenlauf (C) Langstreckenlauf</p> <p>• Ordne diese Laufbereiche den hier ausgewählten Laufdisziplinen zu!</p>	
	800 m
	Marathon (42,195 km)
	100 m
	3 000 m Hindernis
	400 m Hürden

2. Wie lauten die Kommandos beim Hochstart sowie beim Tiefstart ?		Trage in Tabelle ein!
Hochstart:		
Tiefstart:		

3. Unterscheide Kurzstreckenlauf (A) und Dauerlauf (B):		Trage in Tabelle ein!
Laufen auf Fußballen		Laufen auf Fußsohle
Hochstart		Tiefstart
Ziel: Ausdauer		Ziel: höchste Geschwindigkeit
Krafteinsatz verschieden		Kurzzeitiger hoher Krafteinsatz

4. Nenne fünf verschiedene Laufdisziplinen.

5. Wettkampfbestimmungen: Weitsprung - Gültig oder ungültig ?		Kreuze die gültigen Absprünge an!
A		
B		
C		
D		
E		
F		

6. Nenne die vier Hauptphasen des Weitsprungs !	
	Steigerungslauf auf Fußballen, letzten drei Schritte kurz – lang - kurz
	Sprungbein kräftig strecken (Fuß-, Knie- und Hüftgelenk); Schwungbein mit aktivem Kniehub und Arme nach vorne oben
	Abhängig von Technik (siehe oben!)
	Weites Vorbringen der Füße; Anheben der Unterschenkel; weiches Nachgeben im Moment der Landung; Körperschwerpunkt nach vorne schieben



7. Nenne die drei Weitsprungtechniken!

8. Nenne drei Möglichkeiten, wann ein Versuch beim Hochsprung ungültig ist.

9. Welche 3 Muskelgruppen sollten beim Hochsprung (Flop) speziell gedehnt werden ?	Trage in Tabelle ein!

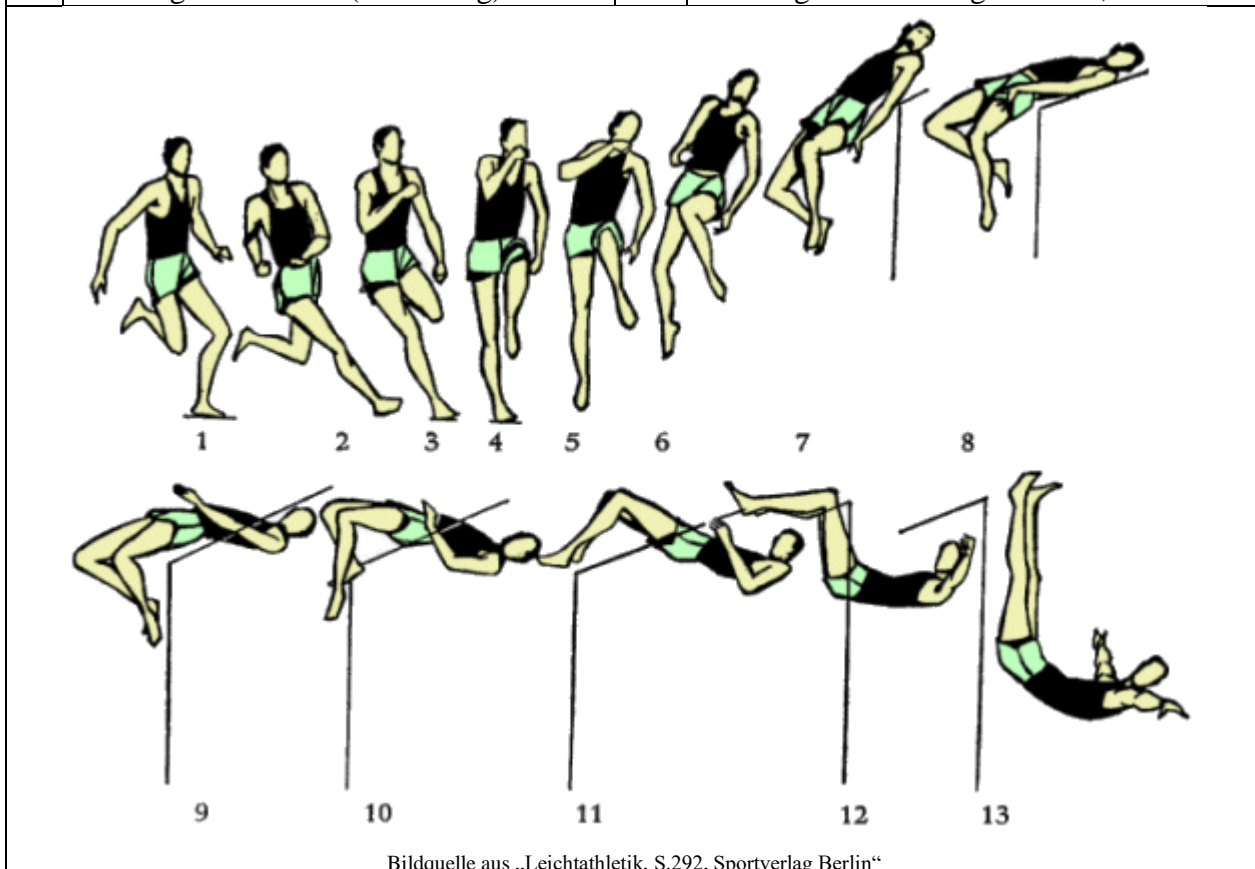
10. Welche Disziplinen gehören zum Zehnkampf der Männer?

11. Wettkampfbestimmungen: Kurzstreckenlauf und Sprintstaffel	
Fehlstart:	
Bahnmarkierung:	
Rückenwind:	

12. Unterscheide die Hochsprungtechniken des (A) Wälzers und des (B) Flops:

- Ordne die wichtigsten Phasen (Anlauf, Absprung, Flug und Landung) richtig zu!

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



Bildquelle aus „Leichtathletik, S.292, Sportverlag Berlin“