

# Leichtathletik

## Frage

## Antwort

### Weitsprung

1. **Nenne die vier Phasen des Weitsprungs.**
  - Anlauf
  - Absprung
  - Flug
  - Landung
2. **Welche Weitsprungtechniken gibt es?**
  - Schrittweitsprung
  - Hangsprung
  - Laufsprung
3. **Wie wird beim Weitsprung der Anlauf durchgeführt?**
  - als Steigerungslauf
  - Temposteigerung bis zum Absprung
4. **Wie kann man einen Geschwindigkeitsverlust vermeiden?**
  - richtige Wahl des Anlaufpunktes
  - kein zu langer Anlauf
5. **Wie wird die Weite beim Sprung gemessen? (Schulsport)**
  - 0-Punkt des Maßbandes beim hintersten Eindruck in der Sprunggrube anlegen
  - abgelesen wird an der Stelle, an der abgesprungen wird (Fußspitze)
6. **Wann zählt ein Sprung als Fehlversuch? (Schulsport)**
  - Fußspitze übertritt die vordere Begrenzung der Absprungröhre (Übertreten)

### Hochsprung

7. **Nenne die vier Phasen des Hochsprungs.**
  - Anlauf
  - Absprung
  - Flug
  - Landung
8. **Welche Hochsprungstechniken unterscheidet man?**
  - Scherensprung
  - Wälzer
  - Flop
9. **Erkläre die 4 wichtigsten Phasen des Flopsprungs.**
  - Bogenhaltung
  - heben der Knie
  - heben der Füße
  - L-Haltung bei der Landung
10. **Wann ist ein Sprung ungültig?**
  - Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s)
  - reißen der Latte (Latte muss 3 sec. liegen bleiben)
  - unterlaufen der Latte
  - beidbeiniger Absprung

## Wurf und Stoß

11. **Welche Wurf- bzw. Stoßdisziplinen gibt es?**
- Kugel
  - Diskus
  - Hammer
  - Speer
  - Ballwurf
12. **Nenne die 4 Phasen beim**
- a) **Kugelstoßen**
- Auftakt
  - Angleiten
  - Stoß
  - Umspringen
- b) **Ballwurf**
- Anlauf
  - Rückführung / Impulsschritt
  - Abwurf / gerader Wurf
  - Nachsteigen und abfangen
- c) **Schleuderballwurf**
- Anschwung
  - Drehung
  - Abwurf
  - Umspringen (Abfangen)
13. **Nenne die 3 wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß.**
- Stoßkreis
  - Balken
  - Sektor (40°)
14. **Wann gilt ein Versuch als ungültig?**
- a) **beim Ballwurf**
- be- oder übertreten der Abwurflinie
- b) **beim Schleuderballwurf**
- be- oder übertreten der Abwurflinie
  - Wurf außerhalb oder auf die Sektorlinie
  - verlassen des Abwurfraumes, bevor der Ball den Boden berührt
- c) **beim Kugelstoß**
- be- oder übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisringes
  - verlassen des Kreises aus unsicherem Stand
  - werfen der Kugel
  - Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorlinie
15. **Wie wird beim Kugelstoß gemessen?**
- Einschlagstelle = Nullpunkt
  - Maßband wird über die Mittellinie des Stoßkreises gelegt
  - abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens

## Lauf

16. **Unterscheide verschiedene Laufdisziplinen.**
- Sprints (bis 400m)
  - Mittel- und Langstrecken
  - Hürdenlauf
  - Hindernislauf
  - Staffelläufe
  - Marathon
  - Geh-Wettbewerbe
17. **Welche Startmöglichkeiten unterscheidet man und wie lautet das Startkommando bei den Laufdisziplinen?**
- Tiefstart bei Sprints: auf die Plätze – fertig – los (bzw. Schuss)
  - Hochstart (Fallstart): auf die Plätze – los (bzw. Schuss)
18. **Wann wird ein Läufer aus dem Wettkampf ausgeschlossen?**
- beim 2. Fehlstart
  - beim Verlassen der Laufbahn
  - beim Behindern eines anderen Wettkämpfers
  - bei Staffelläufen: Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes
  - bei Hindernisläufen: absichtliches Umstoßen einer Hürde, seitliches Vorbeilaufen
19. **Bei welchen Laufdisziplinen muss in Bahnen gelaufen werden?**
- bei allen Sprintdisziplinen