

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