



Leichtathletik verbessert die der Bewegung dienenden Grundeigenschaften Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Dabei stärkt sie die Tätigkeit der Körperorgane (Herz, Lunge, Durchblutung, Steigerung der Sauerstoffaufnahme und der Stoffwechselfvorgänge) und beugt Bewegungsstörungen vor. Ebenso werden charakterliche Eigenschaften wie Willenskraft, Selbstdisziplin, Selbstständigkeit, Zielstrebigkeit, Fairness und an ein Regeln haltendes Verhalten gefördert.

Die Laufdisziplinen



Im Freizeitbereich findet man einfache Formen des Laufens:

Jogging (leichter Trab, den man über eine lange Zeit halten kann), Walking (schnelleres, normales Gehen) und Nordic Walking (schnelles Gehen mit Wanderstöcken)

Im 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.

A KURZSTRECKE ODER SPRINT



Läufe bis 400 Meter werden als **Sprint** bezeichnet. Es werden die Füße nicht komplett abgerollt, nur die Fußballen werden belastet. Entscheidend ist eine hohe Beschleunigung am Start. Dabei werden besonders die Achillessehne und die Wadenmuskulatur belastet. Ein gut trainierter Mensch kann seine Maximalgeschwindigkeit über 80 m halten.

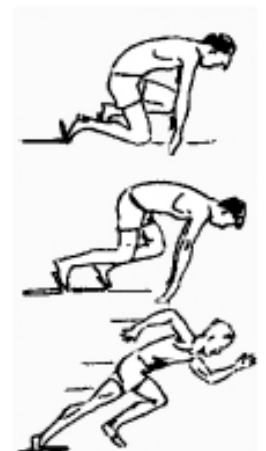
Streckenlänge

- ✓ 100 m - 200 m - 400 m
- ✓ 100 m Hürden (Damen) - 110 m Hürden (Herren) - 400 m Hürden
- ✓ 4 x 100m–Staffel – 4 x 400 m–Staffel

Die Kurzstreckenläufe werden in Bahnen gelaufen. Bei den Hürdenläufen sind 10 Hürden zu überqueren.

Der Start erfolgt immer als **Tiefstart**:

| | |
|----------------|--|
| Auf die Plätze | <ul style="list-style-type: none"> - Hände hinter der Startlinie schulterbreit auseinander - Bodenberührung durch hinteres Knie - Fingerhaltung geschlossen mit gespreiztem Daumen - Blick zum Boden |
| Fertig | <ul style="list-style-type: none"> - Hebung des Gesäßes und der Knie - Körpergewicht auf Arme, Blick auf den Boden |
| Los (Schuss) | <ul style="list-style-type: none"> - Lösen der Hände - Rumpfhebung mit Vorlage - Kraft über vorderes Bein - Vollkommenes Aufrichten des Körpers nach 10 m |



Fehlversuch:

- Frühstart
- Betreten der weißen Lauflinie
- Verlassen der Laufbahn

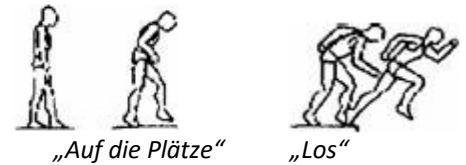


Bei einem Fehlversuch wird der Läufer automatisch disqualifiziert.

B MITTELSTRECKE



Hier wendet man schon den **Hochstart** an. Die Läufer stehen ca. 1 m hinter der Starterlinie nebeneinander. Erst bei dem Kommando „Auf die Plätze“ gehen sie an die Starterlinie und nehmen eine Schrittstellung ein. Das Startsignal heißt (Schuss).



Streckenlänge 800 m - 1500m - 3000 m Hindernis

Die Läufer können alle auf der Innenbahn laufen, außer beim 800-Meter-Lauf. Dort müssen die ersten 100 m in der jeweiligen Bahn gelaufen werden. Erst dann kann man auf die Innenbahn wechseln. Beim 3000 m - Hindernis - Lauf sind in den einzelnen Runden jeweils vier Hürden und ein Wassergraben zu bewältigen.

C LANGSTRECKEN



Läufe zwischen 5000 bis 42 195 m (Marathon) werden als **Langstrecke** bezeichnet. Hier kommt es darauf an, dass die Muskeln während des Laufes genug Sauerstoff aufnehmen. Ist das nicht mehr der Fall, kommt es zu einer „Säuerung“, die eine Ermüdung der Muskeln zur Folge hat. Zusätzlich ist es wichtig, sich während des Laufes die richtige Nahrung aufzunehmen, um dem Körper neue Energie zuzuführen.

Streckenlänge 5000m – 10000m – Marathon - 20 und 50 km Gehen

Der Marathonlauf und die Geher-Wettbewerbe finden auf der Straße statt. Beim Gehen ist eine ununterbrochene Bodenberührung vorgeschrieben.

Inzwischen gibt es auch Läufe, die über einen Marathon hinausgehen. Diese werden als Ultramarathon bezeichnet. Die längsten Läufe gehen über 1609 km und dauern ca. zwei Wochen. Beliebt sind inzwischen auch Bergläufe, an denen entweder an einem Tag ein Berg oder an mehreren Tagen hintereinander eine längere Strecke, z.B. über die Alpen, zurückgelegt wird.



Die Sprungdisziplinen



A WEITSPRUNG



Voraussetzungen

Ein erstklassiger Weitspringer muss schnell sein, über eine gute Sprungkraft verfügen und ein ausgezeichnetes Bewegungsgefühl haben. Man muss die hohe Anlaufgeschwindigkeit in einen optimalen Absprung vom Balken umsetzen und dadurch Höhe und Weite gewinnen.

Phasen des Weitsprungs

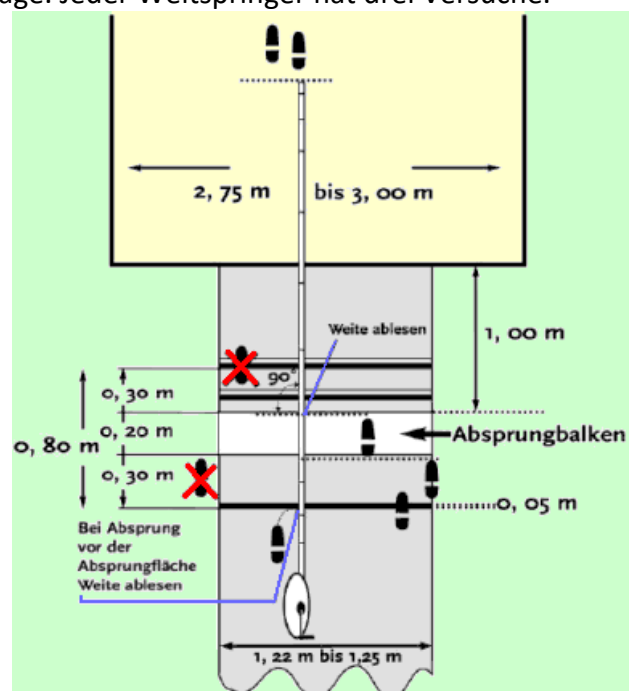
A Anlauf:

Die Höchstgeschwindigkeit sollte während der letzten Schritte vor dem Absprung erreicht werden. Der Oberkörper sollte aufrecht und die Knie angehoben sein.

B Absprung

Der **Sprungbalken** hat eine Länge von 1,21 m, ist 20 cm breit und in **Wettkämpfen** mit einer Plastilin-Auflage überzogen. Der Weitspringer hinterlässt einen Abdruck und so wird erkannt, ob er übertreten hat oder nicht. Die Messung erfolgt zwischen dem letzten Abdruck in der Sprunggrube und der Grenze zwischen Sprungbalken und Plastilin-Auflage. Jeder Weitspringer hat drei Versuche.

Im **Schulsport** ist der Absprung von einer **Ab-sprungfläche** zulässig (graue Fläche). Diese erstreckt sich von den Kanten des Absprungbalkens 30 cm nach beiden Seiten, umfasst also insgesamt 80 cm. Die Sprungweite wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs bis zur Höhe des vordersten Eindrucks des Absprungs gemessen, wobei die Messung immer im rechten Winkel zum Balken vorgenommen wird.



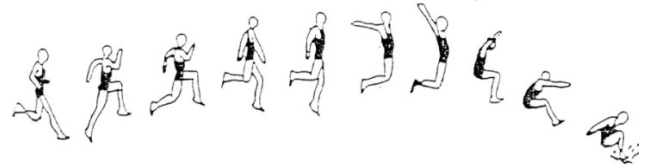


C Flugphase:

Hier unterscheidet man drei Techniken:

Hangsprung:

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



Laufsprung:

Laufschritte werden in der Luft fortgeführt, Arme führen eine Kreisbewegung aus.

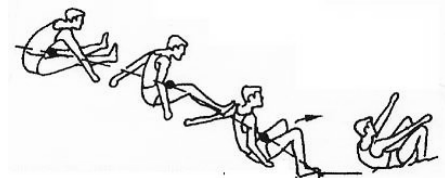


Schrittweitsprung:

Im Flug wird eine Schritthaltung eingenommen und das Schwungbein nach vorne geschwungen. Erst zur Landung wird das Sprungbein zum Schwungbein geführt.



D Landung:



Der Springer muss bei fast gestreckten Beinen beide Füße möglichst weit vor dem Körperschwerpunkt aufsetzen und dabei ein Fallen in den Rücken vermeiden (Klappmesserbewegung). Sofort nach der Landung geben die Beine in den Knie elastisch nach.

Fehlversuch:

- Übertreten des Absprungbalkens / der Absprungfläche
- der Boden hinter der Absprunglinie bis hin zur Sprunggrube wird berührt
- der Athlet läuft durch ohne abzuspringen
- Absprung neben dem Absprungbalken
- er führt während des Anlaufs oder Sprungs irgendeine Art von Salto aus
- die Versuchszeit von einer Minute wird überschritten

B DREISPRUNG



Der Dreisprung gilt als eine der technisch anspruchvollsten Disziplinen der Leichtathletik. Männer springen so um die 18 m weit und Frauen landen bei 15 m.

- Den ersten Sprung bezeichnet man als **Hop**.
- Es folgen ein kurzer Bodenkontakt und der so genannte **Step**.
- Beim abschließenden **Jump** kann der Dreispringer aus den Sprungtechniken des Weitsprungs auswählen.





D HOCHSPRUNG



Der Gesamtablauf aller Hochsprungtechniken lässt sich unterteilen in:
Anlauf - Absprung - Lattenüberquerung - Landung

Die Anlaufgeschwindigkeit muss in Höhe umgesetzt werden und die Hüfte muss bei der Lattenüberquerung sehr beweglich sein. Wichtig sind die letzten drei Schritte vor dem Absprung und der bogenförmige Anlauf.

Schersprung:

einfache Form, die nur für niedrige Höhen geeignet ist.



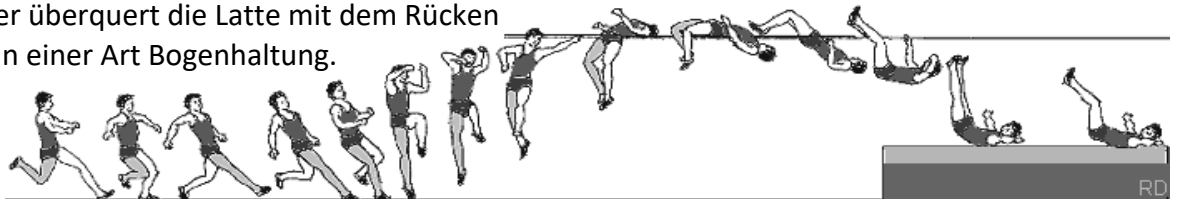
Straddle:

man dreht sich mit dem Schwungbein voraus über die Latte



Fosbury-Flop:

Der Springer überquert die Latte mit dem Rücken zu ihr und in einer Art Bogenhaltung.



Im Wettkampf hat jeder Teilnehmer drei Versuche, um die nächste Höhe zu überspringen. Überspringen zwei Teilnehmer die gleiche Höhe, gewinnt der, der weniger Fehlversuche bei der letzten übersprungenen Höhe hatte. Sind diese gleich, entscheidet die Zahl der Fehlversuche insgesamt.

- Fehlversuch:**
- Berühren der Sprunganlage
 - Reißen der Sprunglatte, Unterqueren der Sprunglatte
 - Absprung mit beiden Beinen
 - die Versuchszeit von einer Minute wird überschritten

C STABHOCHSPRUNG



Im Stabhochsprung vereinigen sich Elemente der Leichtathletik mit Elementen aus dem Turnen. Der Springer muss schnell anlaufen, den Stab im richtigen Moment ansetzen und sich mit den Beinen voraus über die Latte katapultieren. Bei den Männern sind heute Höhen über 6 m keine Seltenheit. Der Stab besteht aus Glasfaser oder Kohlefaser.



Die Wurfdisziplinen

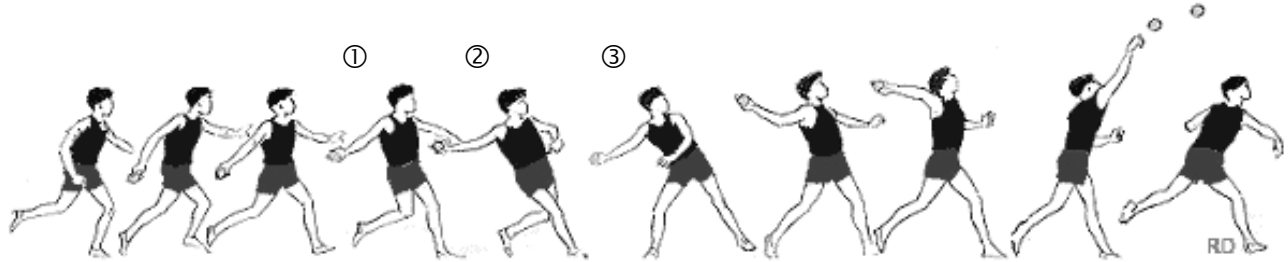


Bei dieser Disziplin spielen die Kraft, Schnelligkeit und Explosivität eine besonders große Rolle. Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur müssen gestärkt sein.

A *SCHLAGBALLWURF IN DER SCHULE*



In der Schule wird hauptsächlich mit einem Schlagball von 200 Gramm (Jüngere 80 g) geworfen.



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

- ① Schritt mit links und Zurückführung des Balles
- ② Schritt mit rechts, Körper in eine Bogenspannung bringen
- ③ Stemschritt, der gestreckte Wurfarm schnellst am Kopf vorbei nach vorne oben.

Folgende Fehler sollte man vermeiden:

- Anlauf ist zu langsam oder zu schnell,
- Ball wird zu spät geworfen,
- Arm ist nicht gestreckt,
- keine Bogenspannung im Körper

B *DER DISKUSWURF*



Früher warf man mit einer aus Stein gefertigten Scheibe. Heute besteht sie aus Holz oder Kunststoff und hat einen Durchmesser von 22 cm. In der Oberseite ist eine runde Metallplatte eingelassen. Ein Männerdiskus wiegt um die 2 kg, der der Frauen nur 1 kg. Aus einer Drehbewegung heraus kann der Diskus bis zu 70 m weit geworfen werden.

C *DER HAMMERWURF*



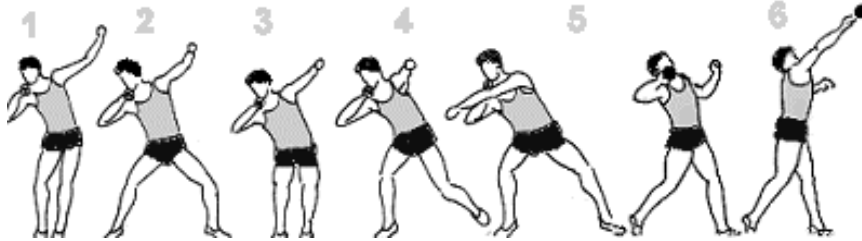
Das Wurfgerät, der Hammer, besteht aus einer Eisenkugel mit Stahldraht und Stahlhandgriff und wiegt 7 kg. Der Hammer wird erst gependelt und dann durch drei schnelle Drehungen um die eigene Achse abgeworfen. Dabei sind Weiten von über 80 m möglich. Um die Zuschauer zu schützen sind Schutzgitter angebracht, da der Hammer zum Zeitpunkt des Abwurfes eine Geschwindigkeit von über 100 km/h erreicht.



D KUGELSTOß



Die heutige Technik hat der Olympiasieger von 1956 und 1960, der Amerikaner O'Brien erfunden.



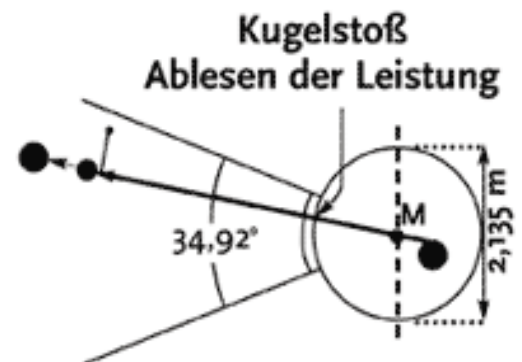
Das Gewicht wird auf das hintere Bein verlagert (①,②). Durch eine Seitbewegung (Angleiten) löst sich die Verwindung des Körpers (③-⑤). Man richtet sich auf. Eine Streckbewegung (⑥) vom Arm und Körper beschleunigt die Kugel. Der Schwung kann durch einen Umsprung abgefangen werden.

Der Athlet hat drei Versuche aus dem Stoßkreis mit 2,135m Durchmesser. An der Außenseite in der Mitte der vorderen Kreishälfte ist ein Abstoßbalken (1,22 m lang, 10,0 cm hoch, und 11,4 cm stark) sicher im Boden zu befestigen.

Wenn während des Versuchs irgendein Körperteil den Boden außerhalb des Kreises berührt oder auf den Kreisrand getreten wird, so gilt dieser als Fehlversuch und wird mit 0 Punkten gewertet.

Der Athlet muss den Kreis aus einem sicheren Stand nach hinten verlassen.

Als Stoßleistung wird die Entfernung des vom Stoßkreis aus gesehen ersten Eindrucks der Kugel am Boden vom inneren Kreisrand gemessen. Das Messband wird hierzu über den Mittelpunkt des Kreises geführt.



- Fehlversuch:**
- Wenn das Angleiten außerhalb des Ringes beginnt.
 - Wenn der Absprungbalken betreten wird.
 - Wenn die Kugel außerhalb des Sektors landet.
 - Wenn der Athlet nach dem Stoß den Ring nicht nach hinten verläßt.

E DER SPEERWURF



Die Geschichte dieser Disziplin reicht weit zurück. Schon von den alten Griechen wurde der Speer als Sportgerät benutzt, andere Völker gebrauchten ihn zu kriegerischen Zwecken oder zur Jagd. Eine lange Tradition hat das Speerwerfen auch in Finnland, das in dieser Disziplin über Jahrzehnte hinweg erstklassige Athleten hervorbrachte. Der Bewegungsablauf besteht aus einem Anlauf, einem Abwurf mit kräftigem Stemmschritt und dem Abfangen des Körpergewichtes nach dem Abwurf. Der Speer besteht entweder aus Metall oder Carbon und ist rund 2,80 m lang. Er hat eine Metallspitze und wird von Frauen rund 70 m und von Männern rund 90 m weit geworfen.



Die Mehrkämpfe



Sie gelten als die „Könige der Athleten“, müssen sie doch an zwei Tagen zehn Disziplinen absolvieren. Der ideale Zehnkämpfertyp hat sich im Laufe der Zeit verändert. Waren in den sechziger und siebziger Jahren noch häufig Werfertypen anzutreffen, sind nach einer Umstellung der Punktetabelle (die Leistungen werden jeweils in Punkte umgerechnet) eher die Sprintertypen im Vorteil. Neben den technischen und konditionellen Fähigkeiten brauchen sie eine immens große Willenskraft, um die bis zu 16 Stunden langen Wettkampftage zu bewältigen und nach jahrelangem Aufbautraining die Früchte der Anstrengung zu ernten. Ein Zehnkämpfer muss die Eigenschaften aller drei Disziplinen der Leichtathletik in sich vereinen.

Zehnkampf Männer

- 1. Tag: 100-Meter-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400-Meter-Lauf
- 2. Tag: 110-Meter-Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500-Meter-Lauf

Siebenkampf Frauen

- 1. Tag: 100-Meter-Hürden, Kugelstoß, Hochsprung, 200-Meter-Lauf
- 2. Tag: Weitsprung, Speerwurf, 800-Meter-Lauf

WELTREKORDE IN DER LEICHTATHLETIK



| Disziplin | Leistung | Sportler | Land | Datum | Leistung | Sportlerin | Land | Datum |
|----------------|--------------|------------------------|------|-------|--------------|--------------------------|------|-------|
| 100 m | 9,58 s | Usain Bolt | JAM | 2009 | 10,49 s | Florence Griffith-Joyner | USA | 1988 |
| 200 m | 19,19 s | Usain Bolt | JAM | 2009 | 21,34 s | Florence Griffith-Joyner | USA | 1988 |
| 400 m | 43,18 s | Michael Johnson | USA | 1999 | 47,60 s | Marita Koch | DDR | 1985 |
| 800 m | 1:40,91 min | David Lekuta Rudisha | KEN | 2012 | 1:53,28 min | Jarmila Kratochvílová | TCH | 1983 |
| 10.000 m | 26:17,53 min | Kenenisa Bekele | ETH | 2005 | 29:31,78 min | Wang Junxia | CHN | 1993 |
| Marathon | 2:02:57 h | Dennis Kipruto Kimetto | KEN | 2014 | 2:15:25 h | Paula Radcliffe | GBR | 2003 |
| Hochsprung | 2,45 m | Javier Sotomayor | CUB | 1993 | 2,09 m | Stefka Kostadinowa | BUL | 1987 |
| Stabhochsprung | 6,16 m | Renaud Lavillenie | FRA | 2014 | 5,06 m | Jelena Issinbajewa | RUS | 2009 |
| Weitsprung | 8,95 m | Mike Powell | USA | 1991 | 7,52 m | Galina Tschistjakowa | URS | 1988 |
| Dreisprung | 18,29 m | Jonathan Edwards | GBR | 1995 | 15,50 m | Inessa Krawez | UKR | 1995 |
| Kugelstoßen | 23,12 m | Randy Barnes | USA | 1990 | 22,63 m | Natalja Lissowskaja | URS | 1987 |
| Diskuswurf | 74,08 m | Jürgen Schult | DDR | 1986 | 76,80 m | Gabriele Reinsch | DDR | 1988 |
| Hammerwurf | 86,74 m | Jurij Sedych | URS | 1986 | 79,58 m | Anita Włodarczyk | POL | 2014 |
| Speerwurf | 98,48 m | Jan Železný | CZE | 1996 | 72,28 m | Barbora Špotáková | CZE | 2008 |
| | 104,80 m | Uwe Hohn | DDR | 1984 | 80,00 m | Petra Felke | DDR | 1988 |
| Mehrkampf | 9039 Punkte | Ashton Eaton | USA | 2012 | 7291 Punkte | Jackie Joyner-Kersey | USA | 1988 |
| 1000 m | 2:11,96 min | Noah Ngeny | KEN | 1999 | 2:28,98 min | Swetlana Masterkowa | RUS | 1996 |
| 1 Stunde | 21.285 m | Haile Gebrselassie | ETH | 2007 | 18.517 m | Dire Tune | ETH | 2008 |

Quelle: de.wikipedia.org
bundesjugendspiele.de