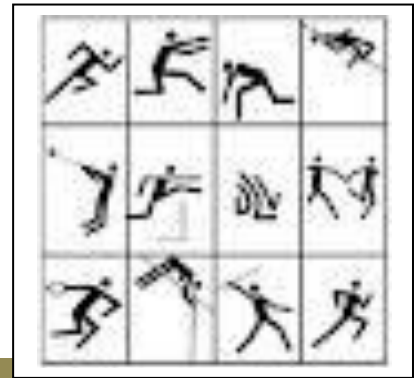


Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Leichtathletik



Bedeutung Leichtathletik für den Schulsport

- Sie verbessert die motorischen Grundeigenschaften.
- Fördert charakterliche Eigenschaften wie: Willenskraft, Selbstdisziplin und Zielstrebigkeit.

Grundfertigkeiten in der Leichtathletik

Laufen, Springen, Werfen, Stoßen.

Kategorien Laufdisziplinen

Kurzstrecke, Mittelstrecke, Langstrecke, Hürdenlauf, Hindernislauf.

Sprungdisziplinen

Weitsprung, Hochsprung, Stabhochsprung, Dreisprung.

Wurf- und Stoßdisziplinen

Speerwurf, Hammerwurf, Diskuswurf, Schlagballwurf, Schleuderball, Kugelstoß.

Beispiele für Kurz-, Mittel-, und Langstreckenläufe

- Kurzstrecke: 50m, 100m, 200m, 400m.
- Mittelstrecke: 800m, 1000m, 1500m.
- Langstrecke: 2000m, 5000m, 10000m, Marathonlauf (42km)

4 Phasen bei allen Sprungwettbewerben

Anlauf, Absprung, Flug und Landung.

Startkommando im Kurzstreckenlauf ; wie reagierst du?

"Auf die Plätze" Aus dem Stand hinter dem Startblock steigt man nach dieser Aufforderung über den Block hinweg und nimmt die Kniestützhaltung ein. (Absprungbein ca. 2 Fußlängen von der Startlinie entfernt, das andere Bein mit der Fußspitze etwa eine Fußlänge dahinter und mit dem Knie aufgestützt. Die Hände hinter der Startlinie, etwa schulterbreit auseinander. Kopfhaltung entspannt, Blick nach unten. Die Schultern über der Startlinie).

"Fertig" Das Gesäß wird über Schulterhöhe angehoben. (Winkel im vorderen Bein ca. 90°, im hinteren Bein ca. 120°.Das

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Leichtathletik

Körpergewicht wird leicht nach vorne verlagert).

„Los“

Abdrücken mit Händen und Beinen. Extremes Armschwingen und sehr kurze, schnelle erste Schritte mit hohem Knieheben.

Startkommando beim Mittel- und Langstreckenlauf

- Die mit einem Meter Abstand zur Startlinie aufgestellten Läufer gehen nach dem Kommando „Auf die Plätze“ an die Startlinie vor. (Schrittstellung hinter der Startlinie, Rumpf mit leichter Vorlage, Arme gegengleich zur Beinstellung.
- Kein „Fertig“, auf Startsignal sofortiger Start).

Staffelarten

Pendelstaffel, Rundenstaffel, Stafettenlauf.

Weitsprungtechniken

„Schrittweitsprung“ Schwungbein wird nach dem Absprung in Schrittstellung vorne gehalten. Sprungbein wird sehr spät zur Landung weit nach vorne nachgezogen.

„Hangsprung“ Schwungbein wird nicht vorne gehalten, sondern gleich nach dem Absprung zum Sprungbein zurückgeschwungen (Hanghaltung). Von hier klappen Arme und Beine parallel weit nach vorne zur Landung.

„Laufsprung“ Die Laufbewegung wird in der Luft fortgesetzt. Das Schwungbein beschreibt mindestens eine ganze Laufbewegung in der Luft und wird erst sehr spät zur Landung nach vorne gezogen.

Weitsprung in der Schule ungültig

Wenn die Fußspitze des Absprungbeines nicht innerhalb der Absprunzone liegt.

Weite beim Weitsprung in der Schule messen

Gemessen wird vom hintersten Eindruck bei der Landung zur Fußspitze des Sprungbeines. Es ist darauf zu achten, dass das Maßband nicht schief gehalten wird.

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Leichtathletik

Hochsprungtechniken

Scherensprung, Flop, Straddle oder Wälzer.

Von welcher Seite erfolgt bei einem Hochspringer mit Floptechnik der Anlauf, wenn das rechte Bein das Sprungbein ist?

Von der linken Seite.

Wie lange muss die Latte beim Hochsprung liegen bleiben, damit der Versuch gültig gewertet wird.

3 Sekunden

Beschreibung Anlauf, Absprung, Flug und Landung beim Flop

- Der Anlauf beginnt geradlinig als Steigerungslauf im rechten Winkel auf die Lattenebene zu. Bei den letzten vier oder fünf Schritten wird aus dem geraden Lauf ein Bogenlauf.
- Der letzte Schritt ist etwas verkürzt. Der einbeinige Absprung wird durch ein Hochreißen des Schwungbeines und beider Arme nach vorne-innen unterstützt. Der Körper streckt sich nach oben, das Schwungbein senkt sich zum Sprungbein. Die Latte wird in einer Art Bogenspannung überquert. Mit einer klappmesserartigen Bewegung in der Hüfte werden die Beine über die Latte nachgezogen. Die Landung erfolgt auf den Schulterblättern/dem Rücken.

ungültiger Kugelstoßversuch

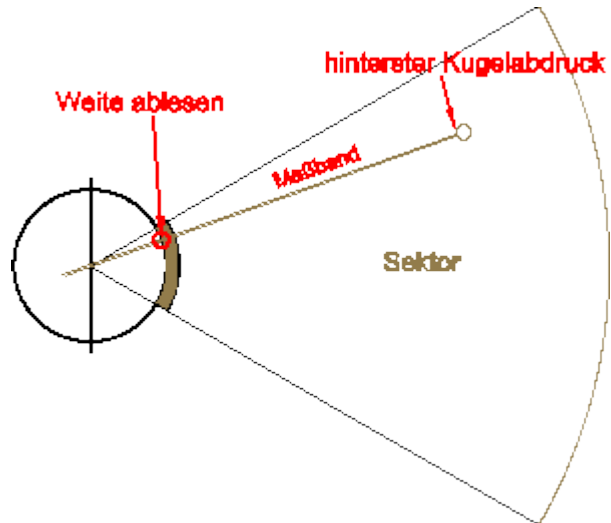
- Wenn das Angleiten außerhalb des Ringes beginnt.
- Wenn der Absprungbalken betreten wird.
- Wenn die Kugel außerhalb des Sektors landet.
- Wenn der Athlet nach dem Stoß den Ring nicht nach hinten verlässt.

Weiten Messung beim Kugelstoßen

Quali Sport - Theorie

Leisten, Gestalten, Spielen

Leichtathletik



Das Maßband wird bei Null am hintersten Kugelabdruck angelegt. Das Maßband wird in die Mitte des Ringes gezogen. Die Weite wird an der hinteren Kante des Balkens abgelesen.