

Theorieskript Sport

Leichtathletik

1. Nenne Disziplinen der Leichtathletik!

- Weitsprung
- Dreisprung
- Hochsprung
- Kugelstoß
- Hammerwurf
- Stabhochsprung
- Hürdenlauf
- 100m Sprint
- Langstrecke (42,2km Marathon; 10000m Strecke)

2. Nenne Laufdisziplinen, die durchgehend in Bahnen gelaufen werden!

- Staffellauf (4 x 100m)
- 100m-Lauf
- 200m-Lauf
- Hürdenlauf (100m Damen, 110m Herren, 400m Herren)

3. Wann wird ein Wettkämpfer beim Laufen disqualifiziert?

- beim Verlassen der Bahn
- bei Behinderung eines Mitbewerbers auf der Nebenbahn
- bei Fehlstart

4. Nenne Strecken, die nicht in Bahnen gelaufen werden!

- Langstrecken über 1000m, 5000m
- Hindernis 1500m, 3000m, 10000m

5. Nenne wichtige Sicherheitsvorkehrungen beim Kugelstoßen!

- alle Zuschauer oder Helfer sind hinter dem Stoßenden (Augenkontakt!)
- Kampfrichter messen erst, wenn Stoßender den Stoßkreis verlassen hat

6. Wann ist ein Stoß ungültig?

- bei Be- oder Übertreten des Stoßbalkens
- bei Übertreten der Kugelstoßanlage nach dem Stoß

→ Anlage nach hinten verlassen

7. Nenne die vier Phasen des Weitsprungs. Beschreibe sie kurz!

1. Anlauf:

- Steigerungslauf, Tempozunahme bis zum Balken
- Ballenlauf, betonter Kniehub
- Zunahme der Schrittfrequenz im zweiten Anlaufabschnitt
- vorletzter Anlaufschritt länger als Absprungschritt (Absenken des Körperschwerpunktes)

2. Absprung:

- aufrechter Rumpf
- schnelles Aufsetzen des gestreckten Sprungbeins mit ganzer Sohle
- gegengleicher Armeinsatz
- Oberschenkel des Schwungbeins waagrecht, Unterschenkel hängt

3. Flugphase:

- Beibehaltung der Schritthaltung nach dem Absprung
- Rumpfhaltung aufrecht
- spätes Vorbringen des Sprungbeins zur Vorbereitung der Landung
- Beine waagrecht und auf gleicher Höhe vor der Landung

4. Landungsphase:

- gleichzeitig mit beiden Beinen
- elastische Landung durch Nachgeben in den Knien

8. Welche Hochsprungtechniken gibt es?

- Flop
- Schersprung

9. Nenne einige Punkte zur Technik und Regelkunde des Hochsprungs!

- Sprung darf nur über die Latte erfolgen
- Absprung muss mit einem Fuß ausgeführt werden
- drei Versuche pro Höhe

10. Beschreibe den Ablauf des Tiefstarts!

- Startblock „einrichten“
- hinter den Startblock stellen
- Signal „Auf die Plätze“: von vorne in den Startblock einsteigen
- Signal „Fertig“: Knie vom Boden heben
Gesäß nach oben bringen

- Signal „Los“:

Körperspannung

explosiv den Startblock verlassen