

# Leichtathletik

## Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung

---



### 1. Weitsprung

- a) Welche **Weitsprungtechniken** gibt es?  
Schrittsprung, Hangsprung, Laufsprung
- b) Nenne die vier Phasen des **Weitsprungs!**  
Anlauf, Absprung, *Flug*, *Landung*
- c) Wie wird die **Weite** beim Sprung gemessen?  
*Gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes des Springers bis zum vordersten Balkenrand.*
- d) Wann zählt ein Sprung als **Fehlversuch**?  
*Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Sprungbalkens liegt  
Verlassen der Sprunganlage seitlich  
Zurückgehen in der Sprunggrube*
- e) Warum soll ein Springer seinen **Anlaufpunkt** markieren?  
*Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Ablaufpunkt nach hinten bzw. vorne verlegen kann.*
- f) Beschreibe eine Weitsprunganlage!  
*Anlaufbahn; Absprungbalken; Einlagebrett mit Plastilin;  
Absprungzone, Sprunggrube mit Sand*

### 2. Hochsprung

- a) Welche **Hochsprungstechniken** unterscheidet man?  
Scherensprung, Straddle, Flop
- b) Nenne die vier Phasen des **Hochsprungs!**  
*Anlauf  
Absprung  
Flug  
Landung*
- c) Wann ist ein Sprung **ungültig**?  
*Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 sec.)  
Reißen der Latte  
Unterlaufen der Latte (Berühren der Anlage jenseits der senkrechten Projektion der Latte zum Boden)  
Beidbeiniger Absprung*
- d) Welche Entscheidung wird bei gleicher Wettkampfleistung für die bessere **Platzierung** gefällt?  
*Reihenfolge:*
  - *Versuchszahl der zuletzt übersprungenen Höhe*
  - *Gesamtzahl der Fehlversuche*
  - *Gesamtzahl aller Versuche*

### 3. Wurf / Stoß

- a) Welche **Wurf- bzw. Stoßarten** kann man unterscheiden?  
*Kugelstoß*  
*Speerwurf*  
*Diskuswurf*  
*Hammerwurf*  
*Ballwurf*  
*Schleuderballwurf*
- b) Nenne die vier Phasen beim **Kugelstoß!**  
*Auftakt*  
*Angleiten*  
*Ausstoßen*  
*Umspringen*
- c) Nenne die vier Phasen beim **Ballwurf!**  
*Anlauf*  
*Rückführung / Impulsschritt*  
*Abwurf*  
*Abfangen*
- d) Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen der **Wettkampfanlage** beim Kugelstoß!  
*Stoßkreis*  
*Balken*  
*Sektor (40°)*
- e) Wie wird die Weite **gemessen?**  
*Kugelstoßen:*  
*Einschlagstelle = Nullpunkt*  
*Maßband wird über die Mittelpunkt des Stoßkreises gelegt*  
*Abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens*  
*Ballwurf:*  
*Nullpunkt des Maßbandes an der Innenkante der Abwurflinie;*  
*abgelesen wird am hinteren Rand der Aufschlagstelle.*
- f) Wann gilt ein Versuch als **ungültig?**  
*Ballwurf:*  
➤ *Be- oder Übertreten der Abwurflinie*
- Kugelstoß:*  
➤ *Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisringes*  
➤ *Verlassen des Kreises vor der Mittellinie*  
➤ *Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand*  
➤ *Werfen der Kugel*  
➤ *Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorlinie*

#### **4. Lauf**

- a) Nenne verschiedene **Laufdisziplinen** (Kurzstrecke/Mittelstrecke/Langstrecke)!
- Kurzstrecke: 50m / 75m / 100m / 100m Hürden / 110m Hürden / 200m / 400m*  
*Mittelstrecke: 800m / 1000m / 1500m / 3000m / 3000m Hindernis*  
*Langstrecke: 5000m / 10000m / Marathon (ca. 42km)*  
*Staffelläufe: (z.B. 4 x 100m; 4 x 400m)*
- b) Nenne die zwei Phasen beim **Lauf!**
- Stützphase*  
*Flugphase*
- c) Welche **Startmöglichkeiten** unterscheidet man?
- Hochstart*  
*Tiefstart*
- d) Wie lautet das **Startkommando** bei den Laufdisziplinen?
- Kurzstrecken: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“ (bzw. „Schuss“)!*  
*Mittel- und Langstrecken: „Auf die Plätze“ – „Los“ (bzw. „Schuss“)!*
- e) Wann wird ein Läufer aus dem Wettkampf **ausgeschlossen**?
- Beim 2. Fehlstart*  
*Beim Verlassen der Laufbahn*  
*Behindern eines anderen Wettkämpfers*  
*Bei Staffelläufen: Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes*  
*Bei Hindernisläufen: absichtliches Umstoßen einer Hürde, seitliches Vorbeilaufen*
- f) Bei welchen Laufdisziplinen muss in **Bahnen** gelaufen werden?
- Bei allen Kurzstreckendisziplinen (Sprinten)*
- g) Wie lang ist der Wechselraum beim Staffellauf?
- 20 Meter*