

## LERNBEREICH 2: Individualsportart (Leichtathletik)

Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen. Um Verletzungen zu vermeiden, muss vor leichtathletischen Disziplinen immer ein geeignetes Aufwärmen erfolgen:

- Allgemeines Aufwärmen mit lockerem Laufen, z. B. Lauf-ABC mit Anfersen, Kniehebelauf, Hopselauf, Seitgalopp etc.
- Spezielles Aufwärmen (Dehnen von Muskeln, Mobilisieren von Gelenken) vorbereitend auf die jeweilige Disziplin, z. B. Mobilisierung des Schultergelenks und Dehnen der Schulter- und Rumpfmuskulatur vor dem Schlagballwurf, Dehnen der Beinmuskulatur und Mobilisierung des Sprunggelenks vor dem Weitsprung und Sprint, Dehnen der Nacken- und Rückenmuskulatur vor dem Hochsprung etc.

### 1. Laufdisziplinen

Das Laufen ist die Grundlage für viele andere Sportarten. Viele Mannschaftssportarten erfordern eine Lauftechnik, die zwischen Sprint und Ausdauerlauf angesiedelt ist. Im Freizeitbereich gibt es folgende Formen:

- Jogging: leichter Trab, den man über eine längere Zeit halten kann
- Walking: schnelles Gehen mit aktivem Armeinsatz
- Nordic Walking: schnelles Gehen mit aktivem Einsatz von 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.

### Kurzstrecke/Sprint

Läufe bis 400 Meter werden als Kurzstrecke bzw. Sprint bezeichnet. Dabei werden die Füße nicht komplett abgerollt, sondern nur die Fußballen belastet. Entscheidend ist eine hohe Beschleunigung am Start. Dabei werden besonders die Achillessehne und die Wadenmuskulatur belastet, weshalb diese beim Aufwärmen gedehnt werden sollte.

**Streckenlängen:** 100 m, 200 m, 400 m  
100 m Hürden (Damen), 110 m Hürden (Herren), 400 m Hürden  
4x 100 m–Staffel, 4 x 400 m–Staffel

Die Kurzstrecken werden in Bahnen gelaufen. Bei den Hürdenläufen sind 10 Hürden zu überqueren. Ein optimaler Start befähigt den Läufer zu einer schnellstmöglichen Beschleunigung. Der Start erfolgt bei der Kurzstrecke als Tiefstart. Startblöcke verhelfen zu einem kräftigen Abdruck und einer hohen Beschleunigung in der Startphase des Sprints.

### Einstellung des Startblocks (mittlere Startstellung)

- Abstand zur Startlinie: 1 1/2 bis 2 Fußlängen
- Abstand zwischen den Blöcken: ca. 1 Fußlänge

Die mittlere Startstellung wird wegen der gleichmäßigen Gewichtsverteilung auf Arme und Beine und wegen des optimalen Kniewinkels am häufigsten verwendet. Der vordere Block ist flacher, der hintere Block steiler einzustellen. In der Regel ist das stärkere Bein (Sprungbein) vorn.

**Kommando:**

„Auf die Plätze!“

**Was tust du?**Position im Startblock einnehmen:

Hände schulterbreit hinter der Startlinie

Hinteres Knie stützt am Boden

Blick zum Boden

Daumen abgespreizt, übrige Finger geschlossen

„Fertig!“



Gesäß und Knie hoch

Blick nach unten

Füße drücken gegen den Startblock

„Los!“

(oder nur  
Startschuss)

Starten durch kräftiges Abstoßen

Armunterstützung

**Training der Laufschnelligkeit:**

- Steigerungsläufe: allmähliche Steigerung der Geschwindigkeit bis zur Höchstgeschwindigkeit mit anschließendem Auslaufen
- Fliegende Sprints: nach Anlauf Durchlaufen von kurzen Strecken (10m bis 30m) mit höchster Geschwindigkeit
- Tempowechseläufe/Intervallsprints: regelmäßig die Laufgeschwindigkeit wechseln

**Mittelstrecke****Streckenlängen:**

800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m

1500 m Hindernis, 2000 m Hindernis, 3000 m Hindernis

Ab der Mittelstrecke wendet man den **Hochstart** an. Die Läufer/innen stehen ca. 1 m hinter der Startlinie nebeneinander.

**Kommando:**

„Auf die Plätze!“

**Was tust du?**

Vorgehen bis zur Startlinie

Hochstartstellung einnehmen:

Schrittstellung (stärkeres Bein vorne)

Gewicht auf dem vorderen Bein

Rumpfvorlage

Arme gegengleich zur Beinstellung

„Los!“

(oder Signal mit  
Startklappe)

Starten:

Schneller, kräftiger 1. Schritt

Armunterstützung

Das Startsignal („Los!“ bzw. Startklappe/Schuss) erfolgt, wenn alle Startende ruhig stehen. Nach dem Start dürfen die Läufer/innen zur Innenbahn laufen.

## Langstrecke

Läufe ab 5000 m werden als Langstrecke bezeichnet.

**Streckenlängen:** 5000 m, 10000 m, Marathon (42 km), 20 und 50 km Gehen, 100 km, ...

Der Marathonlauf und die Geher-Wettbewerbe finden auf der Straße statt.

Beim Gehen ist eine ununterbrochene Bodenberührung der Füße vorgeschrieben.

**Ein/e Läufer/in wird vom Wettkampf ausgeschlossen, wenn er/sie**

- einen Fehlstart verursacht.
- die Bahn verlässt.
- eine/n andere/n Wettkämpfer/in behindert.
- beim Staffellauf den Wechsel außerhalb der dafür vorgesehen Wechselzone (20 m) ausführt.
- beim Hürdenlauf eine Hürde absichtlich umstößt oder beim Hindernislauf ein Hindernis umläuft.

## 2. Sprungdisziplinen

### Weitsprung

Beim Weitsprung versucht man nach einem schneller werdenden Anlauf mit einem einzelnen Sprung eine möglichst große Weite zu erzielen. Ein/e gute/r Weitspringer/in muss schnell sein und über eine gute Sprungkraft verfügen. Die besten Männer erreichen fast 9 m, die besten Frauen ca. 7,50 m.

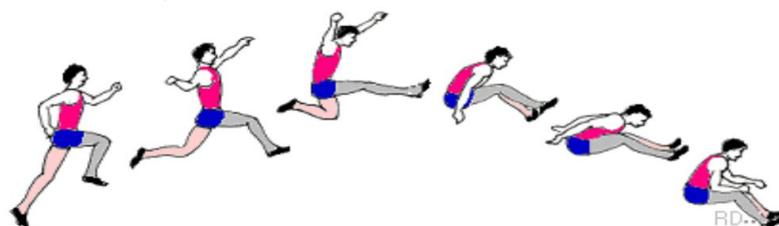
Die gebräuchlichsten Techniken sind der Hangsprung, der Schrittweitsprung und der Laufsprung.

**4 Phasen des Weitsprungs:**

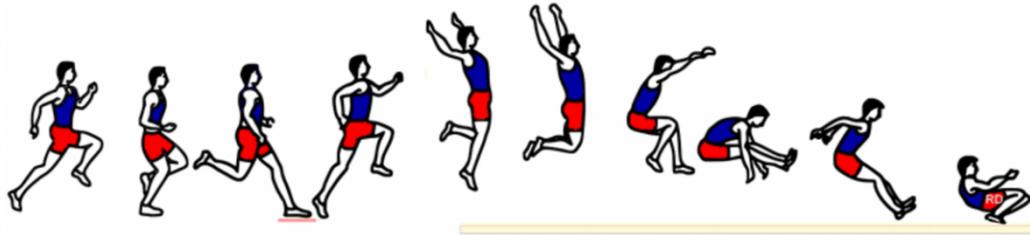
- **Anlauf**  
Der Anlauf ist ein Steigerungslauf. Die Höchstgeschwindigkeit sollte während der letzten Schritte vor dem Absprung erreicht werden. Die letzten drei Schritte bringen den Körper in die optimale Absprungposition.
- **Absprung**  
Der Absprung erfolgt mit einem Bein. Die Anlaufgeschwindigkeit muss hierbei in Höhe und Weite umgesetzt werden. Die Absprungstreckung des Sprungbeins wird durch den Armeinsatz und das Schwungbein unterstützt.
- **Flug**  
Die Arm- und Beinbewegungen dienen der Erhaltung des Gleichgewichts und der Vorbereitung der Landung.
- **Landung**  
Der Springer bringt die Füße möglichst weit nach vorne. Um dabei ein Zurückfallen zu vermeiden, klappt der Oberkörper nach vorne. Die Füße ziehen den Körper nach vorne, um möglichst wenig Weite zu verschenken.

**In der Flugphase unterscheidet man drei Techniken:**

- **Schrittweitsprung:**  
Die Haltung, die sich aus dem Absprung ergibt, wird bis kurz vor der Landung beibehalten. Erst zur Landung wird das Sprungbein zum Schwungbein geführt.



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

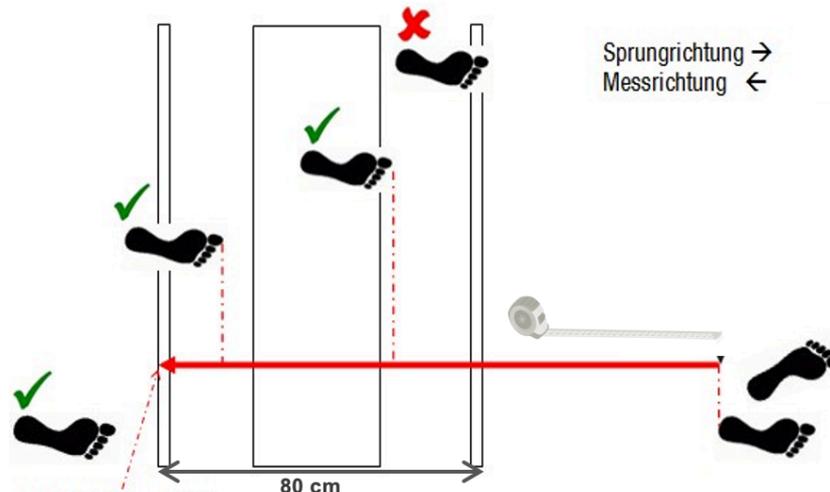


#### Die Weitsprunganlage besteht aus:

- Anlaufbahn
- Absprungbalken
- Einlagebrett mit Plastilinstreifen
- Sprunggrube mit Sand
- Absprungraum (für Schulwettbewerbe)

#### Messung der gesprungenen Weite:

Der hinterste Abdruck im Sand bildet den Nullpunkt der Messung. Dann wird die Leistung an der Absprunglinie (vorderer Balkenrand) bzw. bei Sprüngen aus dem Absprungraum an der Fußspitze abgelesen. Jeder Weitspringer hat drei Versuche.



#### Der Versuch ist ungültig, wenn der Springer/die Springerin

- übertritt (den Boden hinter der Absprunglinie/der vordersten Kante des Absprungbalkens betritt).
- durchläuft ohne abzuspringen.
- beim Anlauf die Richtung verliert und neben dem Absprungbalken abspringt.
- nach einem ausgeführten Sprung durch die Sprunggrube zurückgeht.
- die Versuchszeit von einer Minute überschreitet.

#### Weitere Sprungdisziplinen

Dreisprung, Hochsprung (Schersprung, Straddle, Fosbury-Flop)

## Wurf- und Stoßdisziplinen

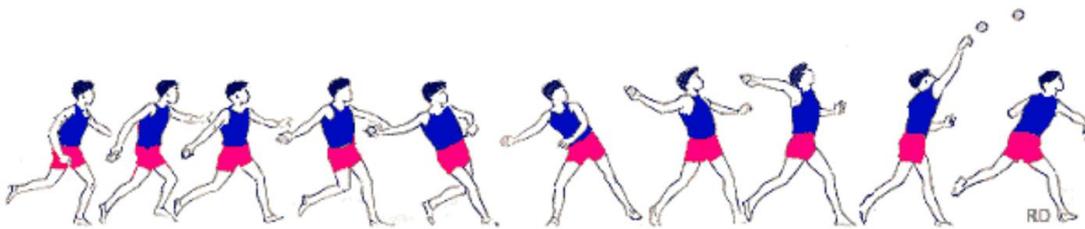
In den Wurf- und Stoßdisziplinen wird ein Gegenstand beschleunigt und mit Hilfe einer bestimmten Technik auf eine Flugbahn gebracht. Bei dieser Disziplin spielen Kraft, Schnelligkeit und Explosivität eine besonders große Rolle. Rumpf- und Rückenmuskulatur müssen gestärkt sein.

### Wurf- und Stoßdisziplinen:

- Schlagballwurf (nur in der Schule und bei Jugendwettkämpfen)
- Schleuderballwurf
- Kugelstoßen
- Hammerwurf
- Diskuswurf
- Speerwurf

## Schlagballwurf

In der Schule und bei Jugendwettkämpfen wird hauptsächlich mit einem Schlagball geworfen. Hier sind vor allem der Anlauf und der Abwurf wichtig. Beim Anlauf sind die letzten drei Schritte von Bedeutung.



### 4 Bewegungsphasen des Schlagballwurfs:

- **Anlauf**  
Kurzer, gerader Anlauf (3-11 Schritte) in mittlerer Geschwindigkeit, zuletzt Stemmschritt
- **Rückführen des Balles/Impulsschritt**  
Vorsetzen des Gegenbeins und Aufbau der „Bogenspannung“  
Wurfauslage mit langem Wurfarm
- **Abwurf**  
Peitschenartiger Armzug über den Kopf hinweg mit Streckung nach vorne oben
- **Umspringen und Abfangen**  
Stopschritt

### Folgende Fehler sollte man vermeiden:

- Der Anlauf ist zu langsam oder zu schnell.
- Der Ball wird zu spät geworfen.
- Der Arm ist nicht gestreckt.
- Keine Bogenspannung im Körper.
- Übertreten durch zu spätes Abstoppen.

### Messung der geworfenen Weite:

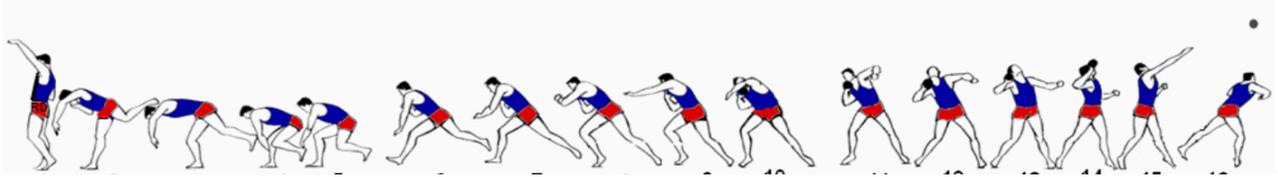
Das Maßband wird mit dem 0-Punkt an der Innenkante der Abwurfmarkierung angelegt. Dann wird am hinteren Rand der Aufschlagstelle des Balles die Weite gemessen.

**Der Versuch ist ungültig**, wenn der/die Werfende die Abwurfmarkierung be- oder übertritt.

## Kugelstoß

Beim Kugelstoßen wird eine massive Metallkugel (Wettkampf: Männer 7,26 kg, Frauen 4 kg) durch explosionsartiges Strecken des Arms möglichst weit gestoßen.

### Angleittechnik:

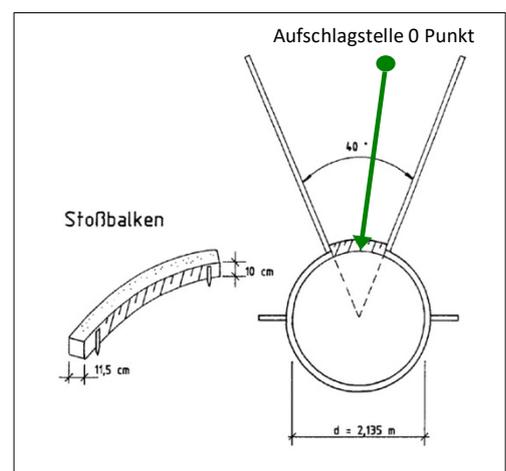


- **Griff**  
Die Kugel ruht auf den Wurzeln der drei mittleren Finger der Stoßhand.
- **Stellung**  
Der/die Stoßende steht am hinteren Kreisrand, Rücken in Stoßrichtung, Körpergewicht auf beiden Beinen, Kugel am Hals zwischen Kinn und Schlüsselbein
- **Angleiten**  
Das Schwungbein wird zum Standbein gezogen (Auftaktbewegung), dann schnelle Streckung des Schwungbeins zum Balken, Abstoßen des Standbeins vom Rand, drei Nachstellschritte „seit – ran – seit“
- **Stoßauslage**  
Eindreuen der Füße und der Hüfte (Drehbewegung)
- **Stoß**  
Drehstreckung von Beinen und Rumpf, Armstreckung und Nachdrücken mit den Fingern, explosiver Beineinsatz, Abfangen des Schwunges (auch durch einen Umsprung)

### Messung der gestoßenen Weite:

Der Wettkämpfer hat zum Schwungholen einen Kreis zur Verfügung. Die drei wichtigsten Bestandteile der Kugelstoßanlage sind der Stoßkreis (2,13 m Durchmesser), der Stoßbalken und der Abwurfsektor (40 °).

Das Maßband wird mit dem 0-Punkt am hinteren Rand der Einschlagstelle bis in die Kreismitte angelegt. Dann wird die Leistung an der Innenkante des Stoßbalkens abgelesen.



### Der Versuch ist ungültig, wenn

- der/die Athlet/in den Balken bzw. Ring be- oder übertritt.
- der Kreis nach dem Stoß vor den seitlichen Verlängerungslinien der Mittellinie verlassen wird.
- der/die Athlet/in während eines Versuches die Kugel fallen lässt.
- die Kugel geworfen wird.
- die Kugel außerhalb des markierten Sektors landet.

### 3. Mehrkämpfe

#### **Zehnkampf der Männer**

Der Zehnkampf gilt als „Königsdisziplin“ der Leichtathletik, da die Athleten an zwei Tagen zehn Disziplinen absolvieren müssen. Der ideale Zehnkämpfertyp braucht neben den technischen und konditionellen Fähigkeiten eine immens große Willenskraft, um die bis zu 16 Stunden langen Wettkampftage zu bewältigen. Ein Zehnkämpfer muss die Eigenschaften aller drei Disziplinen der Leichtathletik in sich vereinen.

1. Tag: 100 m, Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung, 400 m-Lauf
2. Tag: 110 m Hürden, Diskuswerfen, Stabhochsprung, Speerwerfen, 1500-Meter-Lauf

#### **Siebenkampf der Frauen**

1. Tag: 100 m Hürden, Hochsprung, Kugelstoßen, 200 m-Lauf
2. Tag: Weitsprung, Speerwerfen, 800 Meter-Lauf

# Leichtathletik

## Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

### 1 Laufdisziplinen

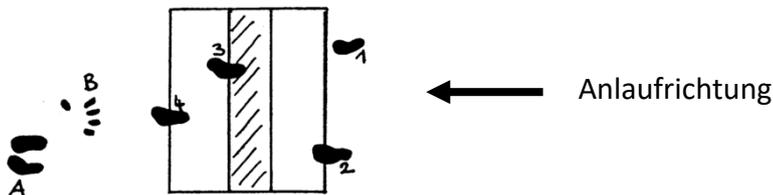
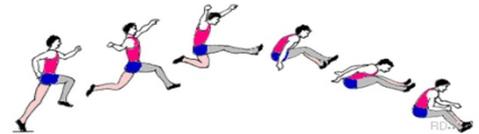
- Welche Laufstrecken unterscheidet man im Wettkampf?
- Welche Läufe werden als Sprint bezeichnet?
- Was ist bei der Sprinttechnik zu beachten?
- Wie kannst du die Laufschnelligkeit trainieren?
- Um welchen Start handelt es sich hier? Wie erfolgt das Kommando? Bei welchen Strecken wird dieser Start angewendet?



- Wie wärmst du dich vor dem Sprint auf?
- Wie erfolgt das Kommando beim Tiefstart? Was tust du?
- Bei welchen Laufdisziplinen wird im Tiefstart gestartet?
- Ab wann spricht man von Langstrecke?
- Welche Langstreckenwettbewerbe finden auf der Straße statt?
- Wann wird ein/e Läufer/in vom Wettkampf ausgeschlossen?

### 2 Sprungdisziplinen

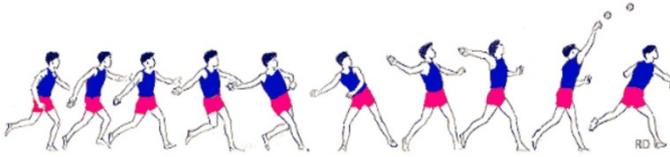
- Wie wärmst du dich vor dem Weitsprung auf?
- Nenne zwei Weitsprungtechniken.
- Um welche Technik handelt es sich bei diesem Sprung?
- Nenne und beschreibe die vier Phasen des Weitsprungs.
- Wie wird die Weite beim Weitsprung gemessen?
- Nur zwei dieser Sprünge sind gültig. Welche?



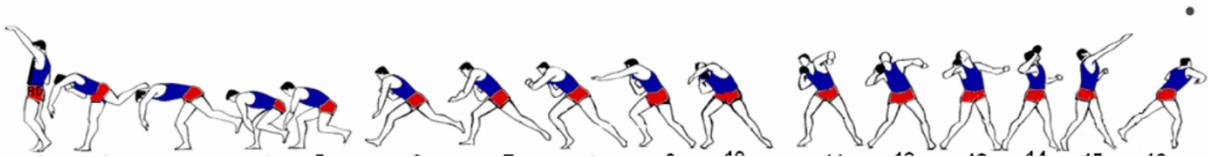
- Beschreibe eine Weitsprunganlage.
- Wann ist ein Weitsprung ungültig?
- Warum sollte ein/e Springer/in seinen/ihren Anlaufpunkt markieren?
- Welche Hochsprungstechniken kennst du?

### 3 Wurfdisziplinen

- Nenne vier Wurf-/Stoßdisziplinen.
- Wie wärmst du dich vor dem Schlagballwurf auf?
- Beschreibe die Technik des Schlagballwurfs.



- Nenne vier häufig zu beobachtende Fehler beim Schlagballwurf.
- Wann ist ein Schlagballwurf ungültig?
- Beschreibe diese Kugelstoßtechnik! Wie heißt sie?



- Nenne drei Merkmale der Kugelstoßanlage.
- Wann ist beim Kugelstoßen ein Versuch ungültig?

### 4 Mehrkämpfe

- Welche Disziplinen gehören zum Zehnkampf der Männer?
- An wie viel Tagen wird ein Zehnkampf absolviert?
- Welche Disziplinen gehören zum Siebenkampf der Frauen?