



LEICHTATHLETIK



1. Erlerne die Grundregeln der Leichtathletik für die folgenden 6 Disziplinen und bestehe ein Quiz mit mindestens 10 Fragen. Dabei solltest du 80 % der Fragen richtig beantwortet haben.
2. Führe eine der folgenden Disziplinen durch, beende sie in der verlangten Zeit und in guter Haltung. Beantworte alle Fragen, die dazu geschrieben stehen.

SPRINT

Laufe einen der 3 Sprints.

- 50 m in 8 Sek. (Mädchen), 7,5 Sek. (Jungen)
- 100 m in 16 Sek. (Mädchen), 14 Sek. (Jungen)
- 200 m in 40 Sek. (Mädchen), 35 Sek. (Jungen)

- a) Welche Übungen solltest du zum Aufwärmen wählen?
- b) Welcher Teil des Fußes sollte beim Schritt zuerst den Boden berühren?
- c) Wie sollte die Haltung deiner Arme und deines Kopfes sein?

Grundregeln:

- a) Der Läufer darf erst starten, wenn die Pistole erschallt
- b) Die Läufer müssen in einer Linie starten
- c) 2 Fehlstarts disqualifizieren den Läufer

Sicherheitsregeln:

- a) Wärme dich vor dem Start auf.
- b) Springe nicht durchs Zielband.
- c) Starte nicht, wenn du steif bist.



LANGSTRECKENLAUF

Starte bei 1 oder 2 der unten genannten Rennen.

- 1,5 km in weniger als 8 Min.
 - 2,5 km in weniger als 14 Min
- a) Erzähle 2 biblische Geschichten, in denen Langstreckenläufer beschrieben werden.
- b) Welche Übungen solltest du vor einem Langstreckenlauf zum Aufwärmen machen?
- c) Nenne die geeignete Kleidung (Schuhe) für das Laufen in deiner Umgebung.
- d) Wie lang ist eine gewöhnliche Bahn?
- e) Wie lang ist ein Marathon?
- f) Welcher Teil deines Fußes sollte zuerst den Boden beim Schritt berühren?
- g) Wie sollten Arm- und Kopfhaltung während des Laufes sein?
- h) Wie solltest du atmen?
- i) Wie unterscheidet sich ein Geländelauf von einem Lauf auf der Bahn?

Grundregeln:

- a) Respektiere die anderen Läufer.
- b) Beachte alle Regeln während des Laufes.

Sicherheitsregeln:

- a) Wärme dich gut vor dem Lauf auf.
- b) Bestimme dein eigenes Tempo.

HÜRDENLAUF

Starte bei einem der unten genannten Läufe mindestens 2-mal und berichte von deinem schnellsten Lauf.

- 50 m mit 4 Hürden
- 70 m mit 6 Hürden

Welche Aufwärmübungen sind vor dem Hürdenlauf geeignet?



Grundregeln:

- a) Der Läufer darf mit keinem Teil seines Körpers seine Bahn verlassen.
- b) Der Läufer darf beliebig viele Hürden umreißen.

Sicherheitsregeln:

- a) Wärme dich gut auf und dehne deine Muskulatur vorsichtig.
- b) Nimm die Hürden niemals zu langsam.
- c) Schere niemals die Hürden zu tief.
- d) Halte das Führungsbein gestreckt.

HOCHSPRUNG

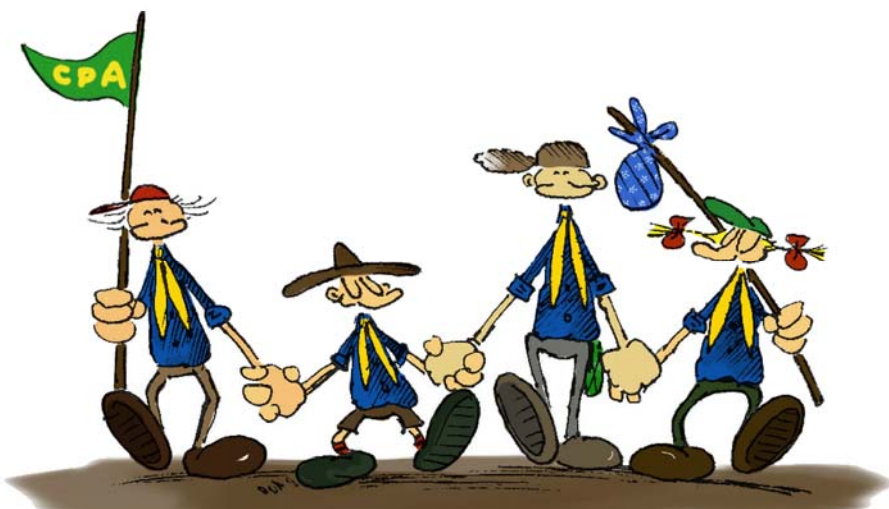
Springe im guten Stil mindestens 5-mal und schreibe deinen höchsten Sprung auf. Welche Aufwärmgymnastik solltest du vor dem Hochsprung anwenden?

Grundregeln:

- a) 3 Versuche sind bei jeder Höhe erlaubt.
- b) Der Springer muss mit einem Fuß abspringen.
- c) Das Herabfallen der Latte, das Unterqueren der Latte, das Überqueren der Lattenlinie oder das Verlassen der Anlaufbahn gilt als ein Versuch.

Sicherheitsregeln:

- a) Lerne, auf einem Fuß oder den Füßen zu landen und nicht mit Händen oder Körper.
- b) Springe nicht, wenn der Absprung glatt ist. Benutze immer eine Grube loser Matten für die Sicherheit bei der Landung.



WEITSPRUNG

Springe 3-mal und schreibe deinen weitesten Sprung auf. Wie solltest du dich vor dem Weitsprung aufwärmen?

Grundregeln:

- Wenn der Absprungbalken übertreten wird, gilt dies als Versuch und der Sprung kann nicht gewertet werden.
- Der Sprung wird von der Kante des Absprungbalkens bis zum hintersten Teil des Aufsprungs gemessen.

Sicherheitsregeln:

- Wärme dich gut auf und mache zuerst einfache kurze Sprünge.
- Verwende Sprungschuhe, die fest im Fersenbereich sind oder die eine gute Dämpfung im Sprunggelenk haben.
- Halte die Sprunggrube eben und weich.

STAFFELLAUF

Starte bei 2 Staffelläufen. Verwende in einem der Läufe den Sichtkontaktwechsel und im anderen Lauf den blinden Wechsel. Mit welchen Übungen kannst du dich aufwärmen?

Grundregeln:

- Der Stab muss in der Wechselzone übergeben werden.
- Der Stab muss während des Laufs in der Hand getragen werden.
- Keiner der Wettkämpfer darf mehr als eine Strecke laufen.
- Alle Wettkampfregelein für Leichtathletikläufe müssen beachtet werden.

Sicherheitsregeln:

- Nach dem Wechsel sollte der Läufer so lange in seiner Bahn bleiben, bis alle Läufer vorüber gezogen sind.
- Halte beim blinden Wechsel die Augen nach vorn gerichtet, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Wenn der Stab auf den Boden fällt, dann achte darauf, ihn sicher wieder aufzuheben.

