

# QA Sport Leichtathletik

## Fachbegriffe - Definitionen - Übungen

Der Dreikampf in Leichtathletik setzt sich aus **1. Sprung**, **2. Wurf oder Stoß** und **3. Lauf** zusammen.

### 1. Sprung:

Es gibt zwei grundsätzlich verschiedene Sprungarten: Weitsprung und Hochsprung

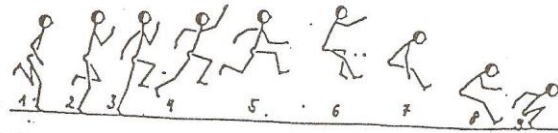
#### 1.1 Weitsprung:

- **Bewegungsablauf:** Beim Weitsprung unterscheidet man allgemein vier Phasen: Anlauf – Absprung – Flug – Landung  
Beachte: Der Anlauf soll ein Steigerungslauf sein, d.h. dass man am Absprungbalken die maximale Geschwindigkeit erreicht haben soll.
- **Techniken:** Man unterscheidet drei Weitsprungtechniken: a) Schrittweltsprung  
b) Hangweitsprung  
c) Laufsprung

#### **zu a) Schrittweltsprung:**

Bei dieser Technik behält man während der Flugphase den Schritt bei (wie wenn man über

einen Bach springen würde)



#### **Zu b) Hangsprung:**

Der Anlauf gleicht dem Schrittweltsprung. Mit dem Absprung werden die Arme von unten nach hinten oben geführt, die Brust wird stark nach vorne genommen und die Beine hängen leicht nach hinten (Bogenspannung). Bei der Landung werden die Arme und Beine weit nach

vorne geworfen.



#### **Zu c) Laufsprung**

Diese Technik wird nur von Profis angewendet. Hierbei wird während der Flugphase der Lauf weitergeführt und erst während der Landung beide Beine nach vorne gebracht.



- **Messung:** Bei allen drei Techniken wird gleich gemessen. Es gibt zwei verschiedene Messtechniken:
  - a) Zonenmessung  
Hier wird das Maßband an der **Zehenspitze des Absprungbeines** angelegt, wenn die Spitze des Fußes **innerhalb der Zone war** (80cm breit). Gemessen wird bis zum **hintersten Eindruck** des Springers im Sand **rechtwinklig** zum Absprungbalken.

b) Balkenmessung:

Hier wird das Maßband immer **am vordersten Ende des breiten Balkens** (hinter der Knetmasse) angelegt, egal, wo der Athlet abgesprungen ist. Gemessen wird wieder im **rechten Winkel am hintersten Eindruck** des Springers im Sand.

• **Fehlversuche:**

- Absprung liegt über der vordersten Kante des Sprungbalkens bzw. Sprungzone
- seitliches Verlassen der Sprunganlage
- Zurückgehen des Springers in die Sprunggrube
- Überschreiten der Vorbereitungszeit

**1.2 Hochsprung:**

- **Bewegungsablauf:** Anlauf – Absprung – Flug – Landung
- **Techniken** - Scherensprung  
- Wälzer  
- Flop

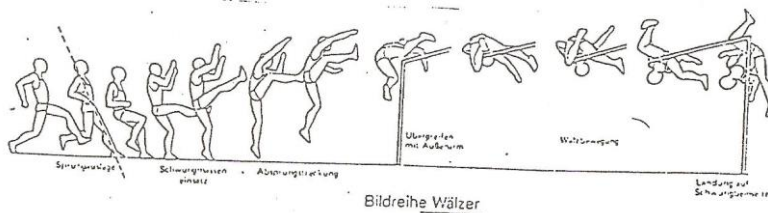
**Zu Scherensprung:**

Hier springt der Athlet mit einem Schritt über die Stange und landet auf einem Bein



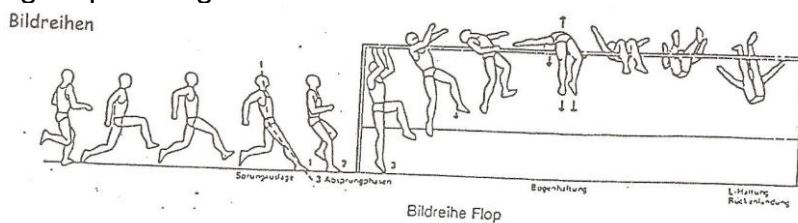
**Zu Wälzer:**

Hier springt der Athlet bäuchlings über die Stange und landet auf dem Rücken.



**Zu Flop:**

Das ist die verbreitetste Sprungtechnik. Der Springer springt mit dem Rücken in starker Bogenspannung über die Latte und landet auch auf dem Rücken.



**Ungültige Versuche:**

- Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 sec)
- Reißen der Latte
- Unterlaufen der Latte
- Beidbeiniger Absprung

## 2. Wurf und Stoß

**Disziplinen:** Es gibt Kugelstoßen, Diskus, Hammerwurf, Speerwurf, Ballwurf, Schleuderballwurf. In der Schule sind hauptsächlich Ballwurf und Kugelstoßen wichtig.

### 2. 1. Zu Kugelstoßen:

**Phasen:** Auftakt – Angleiten – Stoß – Umspringen  
**Messung:** Es wird der Abstand zwischen Einschlagstelle der Kugel und der Innenkante des Stoßbalkens gemessen.  
**Ungültige Versuche:** - Be- oder Übertreten des Stoßbalkens  
- Werfen der Kugel  
- Landung der Kugel außerhalb des Sektors  
- Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand

### 2.2 zu Ballwurf:

**Phasen:** Anlauf – Rückführung/Impulsschritt – Abwurf – Nachsteigen und Abfangen  
**Messung:** Abwurflinie bis Auftreffen des Balles auf dem Boden im rechten Winkel zur Abwurflinie  
**Ungültiger Versuch:** Be- oder Übertreten der Abwurflinie

## 3. Lauf:

### **Disziplinen:**

- Sprintstrecken: 50m bis 400m
- Mittelstrecken: 800m, 1000m, 1500m
- Langstrecken: 3000m Hindernis, 5000m, 10000m, Marathon
- Hürdenlauf, Hindernislauf, Staffellauf

**Starts:** Hochstart oder Tiefstart

**Kommando:** auf die Plätze – fertig – Schuss  
Bei Langstrecken: auf die Plätze – Schuss

### **Disqualifikation:**

- Fehlstart
- Beim Verlassen der Laufbahn
- Behindern eines anderen Läufers
- Doping
- Bei Staffelläufen: Stabverlust, Stabwechsel außerhalb der Wechselzone

## 4. Training

Hier ein paar allgemeine Übungsmöglichkeiten, um sich im Bereich Leichtathletik zu verbessern:

### Laufgeschwindigkeit:

- Viele kurze Antritte in maximaler Trittfrequenz
- Steigerungsläufe
- Verbesserung der Lauftechnik (z.B. Ballenlauf, hohe Hüfte, gerader Armeinsatz)
- Gutes Aufwärmen und regelmäßiges Dehnen

### Laufausdauer:

- Traben über mehrere Minuten
- Dauerläufe (Tempo soll eine Unterhaltung zulassen können!)
- Waldläufe + Fahrtenspiel (=angepasstes Laufen in hügeligem Gelände; mal
  - schnell, mal langsam)
- Intervalltraining
- Regelmäßig laufen; mit kurzen Runden beginnen und langsam steigern!

### Kräftigung

#### Sprungkraft:

- Strecksprünge
- Ein- und beidbeiniges Hüpfen
- Schrittsprünge
- Springen auf und über Hindernisse

#### Beinmuskulatur:

- Laufen
- Hüpfen
- Skipping = Kniehebelauf, d.h. Knie werden möglichst hoch und schnell gehoben
- Sprinten gegen Widerstände