

Leichtathletik

Frage: 1

Welche Disziplinen (Wettbewerbe) gehören zur Leichtathletik?

- Kurzstrecke: 50 m, 75 m, 100 m, 200 m, 400 m
- Mittelstrecke: 800 m, 1000 m, 1500 m
- Langstrecke: 3000 m, 5000 m, 10000 m, Marathon 42175 m
- Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung, Stabhochsprung
- Kugelstoß, Speerwurf, Ballwurf, Diskuswurf, Schleuderballwurf, Hammerwurf
- 110 m Hürdenlauf (Männer), 100 m Hürdenlauf (Frauen), 400 m Hürdenlauf, 3000 m Hindernislauf
- Staffelläufe: 4 x 50 m, 4 x 100 m, 4 x 1000 m, 4 x 400 m, Pendelstaffeln

Frage: 2

Erkläre den Bewegungsablauf beim Hochsprung – Flop:

- Anlauf im Bogen – Absprung mit dem äußeren Fuß – Rücken zur Anlage (Matte)
– Landung auf der Matte

Frage: 3

Erkläre die wichtigsten Punkte der Bewegungsfolge beim Überqueren der Sprunglatte (Flop):

- Bogenhaltung – Heben der Knie – Heben der Hüfte – L-Haltung

Frage: 4

Welche Regelverstöße machen einen Hochsprungversuch ungültig?

- beidbeiniger Absprung
- Herunterreißen der Sprunglatte
- Berühren der Sprungmatte vor dem Absprung
- Überschreiten der Zeit für den Sprungversuch

Frage: 5

Erkläre das Startkommando beim Kurzstreckenlauf (Sprint):

- **Auf die Plätze:** der Läufer geht von vorne in den Startblock, vorderer Fuß etwa 1 ½ bis 2 Fußlängen von der Startlinie, Fußabstand ca. eine Fußlänge, das Sprungbein ist vorne, Hände schulterbreit hinter der Startlinie, Blick zum Boden
- **Fertig:** Hüfte etwas über Schulterhöhe heben – Gewicht auf Hände und Füße gleichmäßig verteilt – Blick zum Boden

