

Sport-Kompetenzteam Oberpfalz:

Schulhausinterne Prüfungsaufgaben

-

ein Vorschlag

Bereich: Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik

Verfasser: Michael Kirsch / Susanne Gebhard

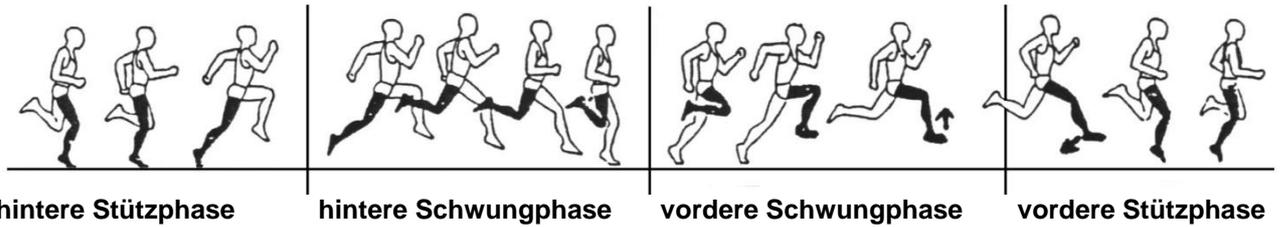
Teil A:

- Skript für den Prüfling -

Stand: September 2021

I. Lauf

1. Die 4 Phasen des Sprints:



hintere Stützphase
Das Bein stützt den Körper und drückt ihn durch Streckung nach oben vorne.

hintere Schwungphase
Das Bein bewegt sich unter den Körper durch, wobei ein „anfersen“ stattfindet. „Flugphase“ – der Läufer berührt mit keinem Körperteil den Boden.

vordere Schwungphase
Das Bein schwingt unter dem Körper durch und wird nach vorne gestreckt.

vordere Stützphase
Das Bein wird auf dem Boden aufgesetzt und unter dem Körper in die hintere Stützphase gebracht.

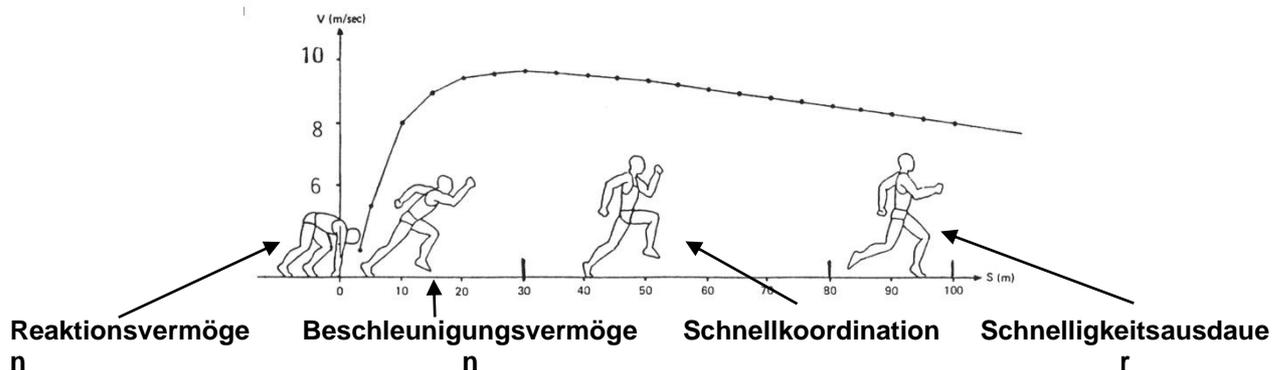
2. Folgende Fähigkeiten beeinflussen die Schnelligkeit:

Das Lauf ABC schult die einzelnen Fähigkeiten:

www.youtube.com/watch?v=MZm8IIIKiRM

3. Die Faktoren beim 100 m – Lauf:

- ✗ Kraft
- ✗ Koordination
- ✗ Beweglichkeit
- ✗ Schrittfrequenz
- ✗ Schrittlänge
- Siehe Skizze

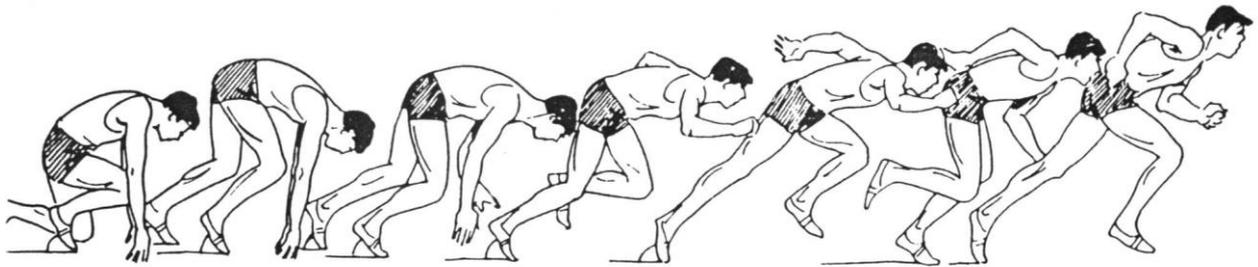


4. Die Formen des Sprintstarts:

Bei sportlichen Wettkämpfen auf Vereinsebene, aber auch in der Schule wird beim Sprint der **Tiefstart** praktiziert (siehe 5.). Bei nicht offiziellen Wettkämpfen können jüngere Sportler auch mit einem **Hochstart** oder **Kauerstart** den Lauf beginnen.

5. Die technischen Elemente des Tiefstarts:

www.sportunterricht.de/animation/sprint



Auf die Plätze

Das stärkere Bein (Sprungbein) ist im vorderen Block. Die Hände stützen vor der Startlinie. Der Hals ist gerade, der Blick geht nach vorne unten.

Fertig

Das Gewicht ruht auf den Händen und Beinen, das Becken richtet sich etwas auf. Der Körper schiebt sich etwas nach vorne, die Füße bauen einen Druck auf den Startblock auf.

Los

Das vordere Bein streckt sich explosiv, die Arme unterstützen die Bewegung nach vorne.

Lauf

Mit kurzen Schritten wird der Körper möglichst schnell beschleunigt. Nach und nach richtet sich der Körper auf und die Schrittlänge wird größer.

6. Folgende Strecken bezeichnet man als olympische **Sprintstrecken**:

- ✗ 100 m - Lauf
- ✗ 100 m (w) 110 m (m) Hürden
- ✗ 200 m - Lauf
- ✗ 400 m – Lauf
- ✗ 4 x 100 m und 4x 400 m Staffel
- ✗ 800 m – Lauf
- ✗ 1000 m - Lauf
- ✗ 1500 m – Lauf
- ✗ 3000 m – Hindernislauf
- ✗ 5000 m - Lauf
- ✗ 10000 m – Lauf
- ✗ Marathon

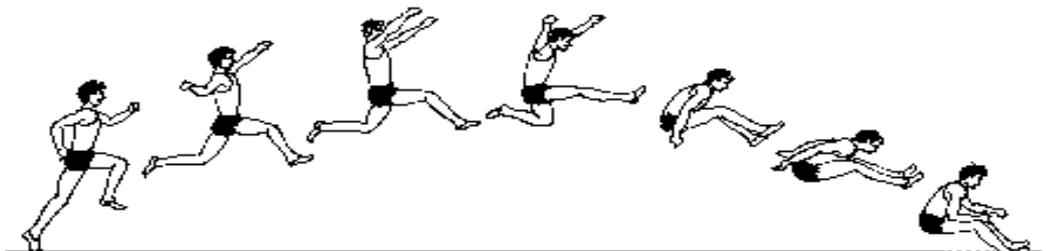
7. Folgende Strecken bezeichnet man als olympische **Mittelstrecken**:

8. Folgende Strecken bezeichnet man als olympische **Langstrecken**:

Bei Kindern und Jugendlichen finden auch Sprints über 50 m, und 75 m statt. Ebenfalls werden die Hürdenstrecken werden dem Alter angepasst.

II. Weitsprung

9. Die 4 Phasen des Weitsprungs:



Anlauf:

- Steigerungslauf
- Steigerung der Frequenz
- vorletzter Schritt etwas länger
- kein Blickkontakt zum Balken

Absprung:

- flacher, aktiv greifender Fußaufsatz
- aktive Körperstreckung
- schneller Schwungbeineinsatz

Flug:

- Halten des Gleichgewichts
- Vorbereitung der Landung

Landung:

- Bei Bodenberührung starkes Beugen der Beine und Durchschieben der Knie und des Beckens über die Füße hinweg

10. Folgende Weitsprungtechniken gibt es:

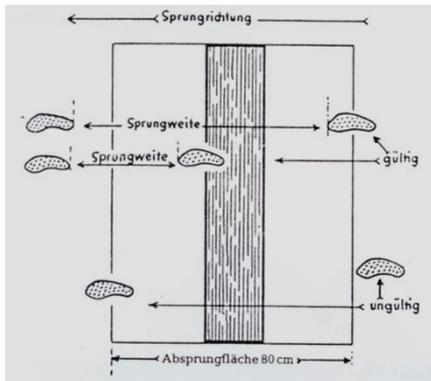
- ✗ Schrittweltsprung
- ✗ Hangsprung
- ✗ Laufsprung

www.sportunterricht.de/animation/aniweit

11. Durch **die richtige Wahl des Anlaufpunktes** und **durch einen eher kurzen Anlauf**, kann man einen Geschwindigkeitsverlust beim Anlauf vermeiden.
12. Die Messung der Weite beim Sprung:

Gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes des Springers bis zum vordersten Balkenrand. Nullpunkt des Maßbandes beim hintersten Eindruck in der Sprunggrube anlegen. Abgelesen wird am vordersten Rand.

13. Das Ablesen der Sprungweite:



Bei Schulsportwettkämpfen dürfen die Sportler von einer Absprungzone abspringen (siehe Abb.). Auf Vereinsebene und offiziellen Wettkämpfen gilt der Absprungbalken als Absprungmarke. Dabei ist in dem Absprungbalken ein Plastilinstreifen eingelassen, an dessen vordere Kante die Weite abgelesen wird. Befindet sich im Plastilin ein Abdruck des Springers, zählt der Versuch als übertreten.

14. Ein Fehlversuch beim Weitsprung ist:

✗ Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Sprungbalkens liegt

✗ Verlassen der Sprunganlage seitlich

✗ Zurückgehen in der Sprunggrube

15. Ein Springer markiert seinen Anlaufpunkt, weil....

.... er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Ablaufpunkt nach hinten bzw. vorne verlegen kann, damit er die optimale Anlauflänge hat. Ein „Tippeln“ vor dem Balken bedeutet Geschwindigkeitsverlust und somit eine geringere Weite.

III. Hochsprung

16. Die 4 Phasen des Hochsprungs:



Anlauf:

- 4 kraftvolle Schritte auf der Geraden
- 3 Schritte auf dem Bogen
- Innenneigung

Absprung:

- Fußaufsetzen in Laufrichtung
- Schwungbein parallel zur Latte
- Aufrichten aus der Innenneigung

Lattenüberquerung:

- Überquerung mit dem Rücken
- Kopf und Schultern nach unten drücken
- Hüfte heben
- Beine im Kniegelenk gewinkelt

Landung:

- Kinn auf die Brust drücken
- Hüfte senkt sich
- Landen in L - Position

17. Man unterscheidet folgende Hochsprung-techniken:

✗ Scherensprung

✗ Wälzer (Straddle)

✗ Flop

www.sportunterricht.de/animation/hoch

18. Als erster Athlet überquerte **Dick Fosbury** die Latte mit dem Rücken.
Bei den olympischen Spielen 1968 überraschte er mit der Flop-Technik. (siehe 16.)
19. Die Seite, von der ein Springer Anlauf nimmt bei
a) der Wälzertechnik
b) der Floptechnik,
ist entscheidend für einen erfolgreichen Sprung.

20. In folgenden Situationen ist ein Sprung ungültig:

Vor der Latte:

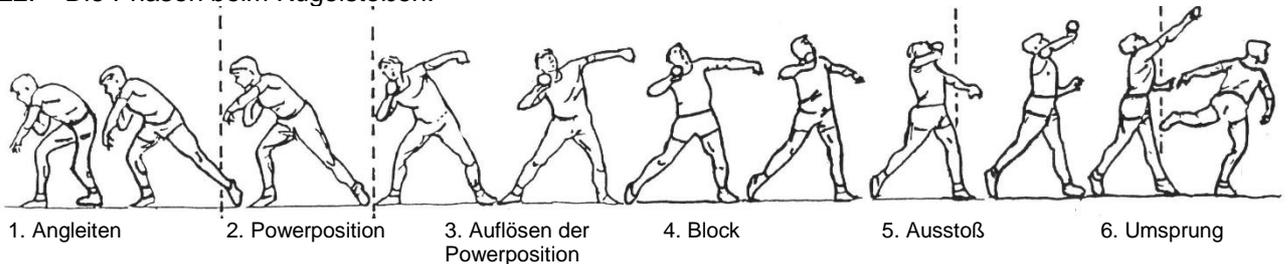
- a)
 ✗ als Linksspringer von links
 ✗ als Rechtsspringer von rechts
- b)
 ✗ als Linksspringer von rechts
 ✗ als Rechtsspringer von links
- ✗ Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 sec.)
 ✗ Reißen der Latte
 ✗ Unterlaufen der Latte (Berühren der Anlage jenseits der senkrechten Projektion der Latte zum Boden)
 ✗ Beidbeiniger Absprung

IV. Wurf und Stoß

21. Die folgenden Wurf- bzw. Stoßarten kann man unterscheiden:

- ✗ Kugelstoß
 ✗ Diskuswurf.
 ✗ Hammerwurf.
 ✗ Speerwurf
 ✗ Schleuderballwurf
 ✗ Ballwurf
- } olympische Disziplinen

22. Die Phasen beim Kugelstoßen:

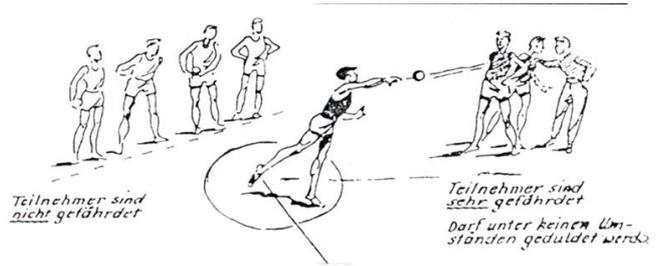
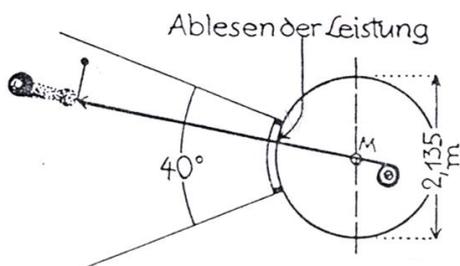


23. Die 3 wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoßen:

24. Ein Versuch ist ungültig, wenn...

- ✗ Stoßkreis
 ✗ Balken
 ✗ Sektor (40°)
 ✗ beim Ballwurf:
 ○ die Abwurfline be- oder übertreten wird.
 ✗ beim Kugelstoß:
 ○ der Stoßbalken oder der Kreisring be- oder übertreten wird.
 ○ Verlassen des Kreises vor den seitlichen Verlängerungslinien der Kreis aus unsicherem Stand verlassen wird.
 ○ die Kugel geworfen wird.
 ○ die Kugel außerhalb oder auf der Sektorenlinie landet.

25. Die Messung beim Kugelstoß:
26.



Beim Kugelstoßen unterscheidet man mittlerweile drei verschiedene Techniken. Es gibt die Angleittechnik (O'Brain Rückenstoßtechnik) www.sportunterricht.de/animation/kugel , die Wechselschritttechnik und die Drehstoßtechnik (siehe Animation oben). Ziel ist es immer, eine möglichst große Weite zu erreichen. Mit unterschiedlichen Techniken, ist eine unterschiedlich hohe Beschleunigung der Kugel möglich. Der Bewegungsablauf bei der Drehstoßtechnik ist jedoch wesentlich komplizierter als bei der Angleittechnik. Nur wenn der Bewegungsablauf perfekt beherrscht wird, können auch größere Weiten erzielt werden. Es ist also immer abzuwägen, zu welcher Technik der Athlet fähig ist, damit er seine Leistungen optimal erzielen kann. Eine gute Angleittechnik bringt mehr als eine sehr wackelige Drehstoßtechnik.

27. Im Schülerbereich wird bei den Wurfdisziplinen meist der Schlagball angeboten. In den unterschiedlichen Altersgruppen werden verschieden schwere Schlagbälle (80gr./200 gr.) verwendet.

28. Folgende technischen Elemente des Ballwurfes sind Grundlage einer guten Weite:

