

# **Sport-Kompetenzteam Oberpfalz:**

## *Schulhausinterne Prüfungsaufgaben*

-

*ein Vorschlag*

### **Bereich: Laufen, Springen, Werfen / Leichtathletik**

Verfasser: Michael Kirsch / Susanne Gebhard

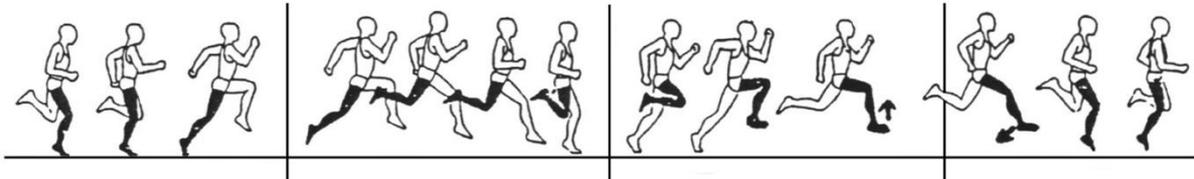
#### **Teil B:**

- Testbogen mit den Fragen für den Prüfling
- Erwartungshorizont für die Lehrkraft

Stand: September 2021

**Prüfungsbogen Quali 2022: Leichtathletik Fragen**

I. Lauf



1. Beschrifte die einzelnen Phasen des Laufens!

4

--	--	--	--

2.

a) Die Schnelligkeit besonders bei den Sprintdistanzen wird wesentlich von 5 sportspezifischen Fähigkeiten beeinflusst. Welche sind es?

- ✗ \_\_\_\_\_ Übung: \_\_\_\_\_

b) Durch welche Übungen des Lauf ABC kannst du die verschiedenen Fähigkeiten schulen.

Ordne den sportspezifischen Fähigkeiten jeweils eine Übung zu!

5

3. Das Kommando bei Kurzstrecken lautet „Auf die Plätze“ , „ Fertig“ , „Los“. Ordne den einzelnen Phasen die richtige Position im Startblock zu und trage die korekte Buchstaben-Ziffern-Kombination in die freien Felder ein.

3

A. Auf die Plätze	1. Das vordere Bein streckt sich explosiv, die Arme unterstützen die Bewegung nach vorne
B. Fertig	2. Das stärkere Bein (Sprungbein) ist im vorderen Block. Die Hände stützen vor der Startlinie. Der Hals ist gerade, der Blick geht nach vorne unten.
C. LOS	3. 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.

## II. Sprung

1. Um beim Weitsprung eine optimale Weite erzielen zu können musst du sowohl vor als auch in den einzelnen Phasen des Sprungversuchs bestimmte Punkte beachten. Ergänze stichpunktartig eine mögliche „Checkliste“ mit den wichtigsten Punkten. 4

Vor dem Sprung: \_\_\_\_\_

Beim Anlauf: \_\_\_\_\_

Beim Absprung: \_\_\_\_\_

Bei der Landung: \_\_\_\_\_

2. Beim Schulsportfest der 5 – 8 Klasse bist du als Helfer am Weitsprung eingeteilt. Deshalb musst du wissen, wie man die Weite misst und wann ein Sprung ungültig ist. Erkläre das Messen und die Gültigkeit eines Versuchs indem du die Begriffe in der Klammer verwendest. ( Nullpunkt, Absprungzone, hinterster Eindruck, Sprunggrube, vorderste Kante )

Gemessen wird beim Weitsprung, indem... 2

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ein Versuch ist ungültig, wenn... 3

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

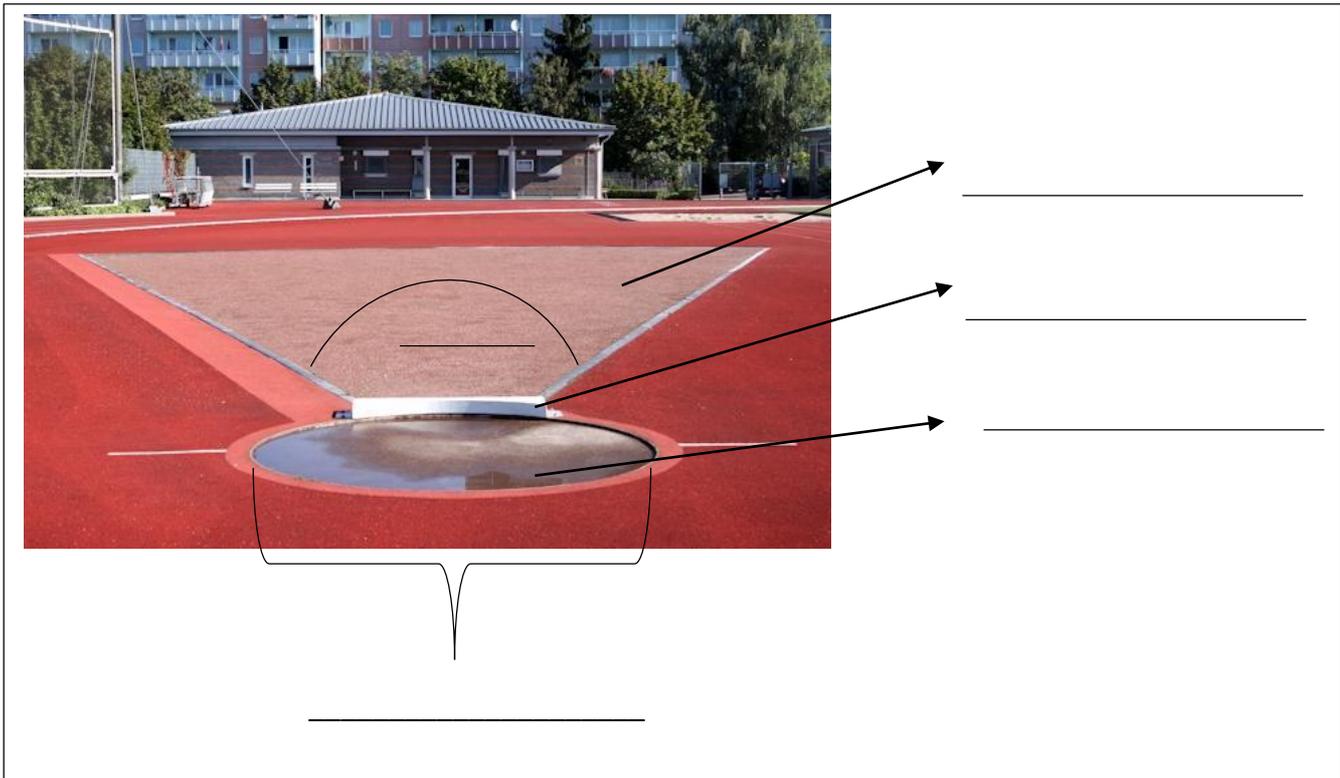
## III. Wurf und Stoß

1. Nenne die vier olympische Wurf- und Stoßdisziplinen. 2

- ✗ \_\_\_\_\_
- ✗ \_\_\_\_\_
- ✗ \_\_\_\_\_
- ✗ \_\_\_\_\_

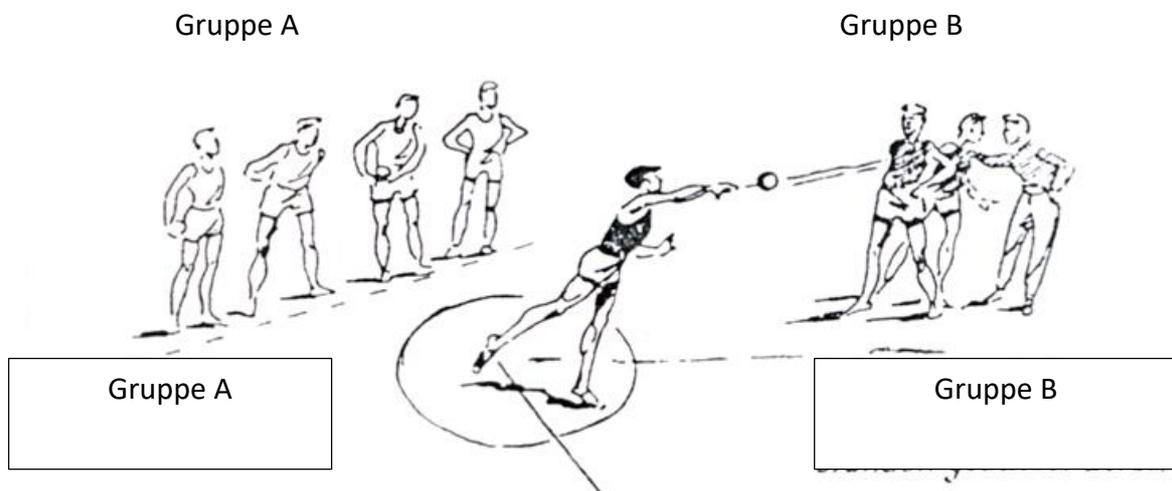
2. Beschrifte die Stoßanlage mit den richtigen Fachbegriffen.

5



3. Auf dem Bild sind zwei Teilnehmergruppen zu sehen.

2



Äußere dich zu dem Verhalten der Teilnehmer!

---

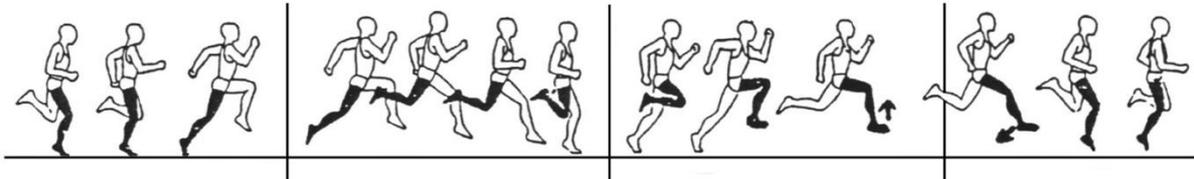
---

---

---

## Leichtathletik Erwartungshorizont

### I. Lauf



1. Beschrifte die einzelnen Phasen des Laufens!

4

<i>hintere Stützphase</i>	<i>hintere Schwungphase</i>	<i>vordere Schwungphase</i>	<i>vordere Stützphase</i>
---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------------

2.

a) Die Schnelligkeit besonders bei den Sprintdistanzen wird wesentlich von 5 sportspezifischen Fähigkeiten beeinflusst. Welche sind es?

- ✗ Kraft
Übung: *Ausfallschritt*
- ✗ Koordination
Übung: *einseitiges Anfersen*
- ✗ Schrittfrequenz
Übung: *Skippings*
- ✗ Schrittlänge
Übung: *Sprunglauf*
- ✗ Beweglichkeit
Übung: *Überkreuzlaufen*

b) Durch welche Übungen des Lauf ABC kannst du die verschiedenen Fähigkeiten schulen.

Ordne den sportspezifischen Fähigkeiten jeweils eine Übung zu!

5

3. Das Kommando bei Kurzstrecken lautet „Auf die Plätze“ , „ Fertig“ , „Los“. Ordne den einzelnen Phasen die richtige Position im Startblock zu und trage die korekte Buchstaben-Ziffern-Kombination in die freien Felder ein.

3

A. Auf die Plätze	1. Das vordere Bein streckt sich explosiv, die Arme unterstützen die Bewegung nach vorne
B. Fertig	2. Das stärkere Bein (Sprungbein) ist im vorderen Block. Die Hände stützen vor der Startlinie. Der Hals ist gerade, der Blick geht nach vorne unten.
C. Los	3. 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.

A2

B3

C1

## II. Sprung

1. Um beim Weitsprung eine optimale Weite erzielen zu können musst du sowohl vor als auch in den einzelnen Phasen des Sprungversuchs bestimmte Punkte beachten. Ergänze stichpunktartig eine mögliche „Checkliste“ mit den wichtigsten Punkten. 4

Vor dem Sprung: *Anlauf markieren*

Beim Anlauf: *Steigerungslauf*

Beim Absprung: *Schwungbeineinsatz, Unterstützung durch die Arme*

Bei der Landung: *Beine und Arme nach vorne bringen, nicht zurückfallen*

2. Beim Schulsportfest der 5 – 8 Klasse bist du als Helfer am Weitsprung eingeteilt. Deshalb musst du wissen, wie man die Weite misst und wann ein Sprung ungültig ist. Erkläre das Messen und die Gültigkeit eines Versuchs indem du die Begriffe in der Klammer verwendest. ( Nullpunkt, Absprungzone, hinterster Eindruck, Sprunggrube, vorderste Kante )

Gemessen wird beim Weitsprung, indem... 2

*Der Nullpunkt befindet sich in Sprunggrube beim hintersten Eindruck im Sand. An der vordersten Kante der Absprungzone wird die Weite abgelesen.*

Ein Versuch ist ungültig, wenn... 3

*Übertreten der Absprungzone  
Seitliche Verlassen der Grube  
Zurückgehen durch die Grube*

### III. Wurf und Stoß

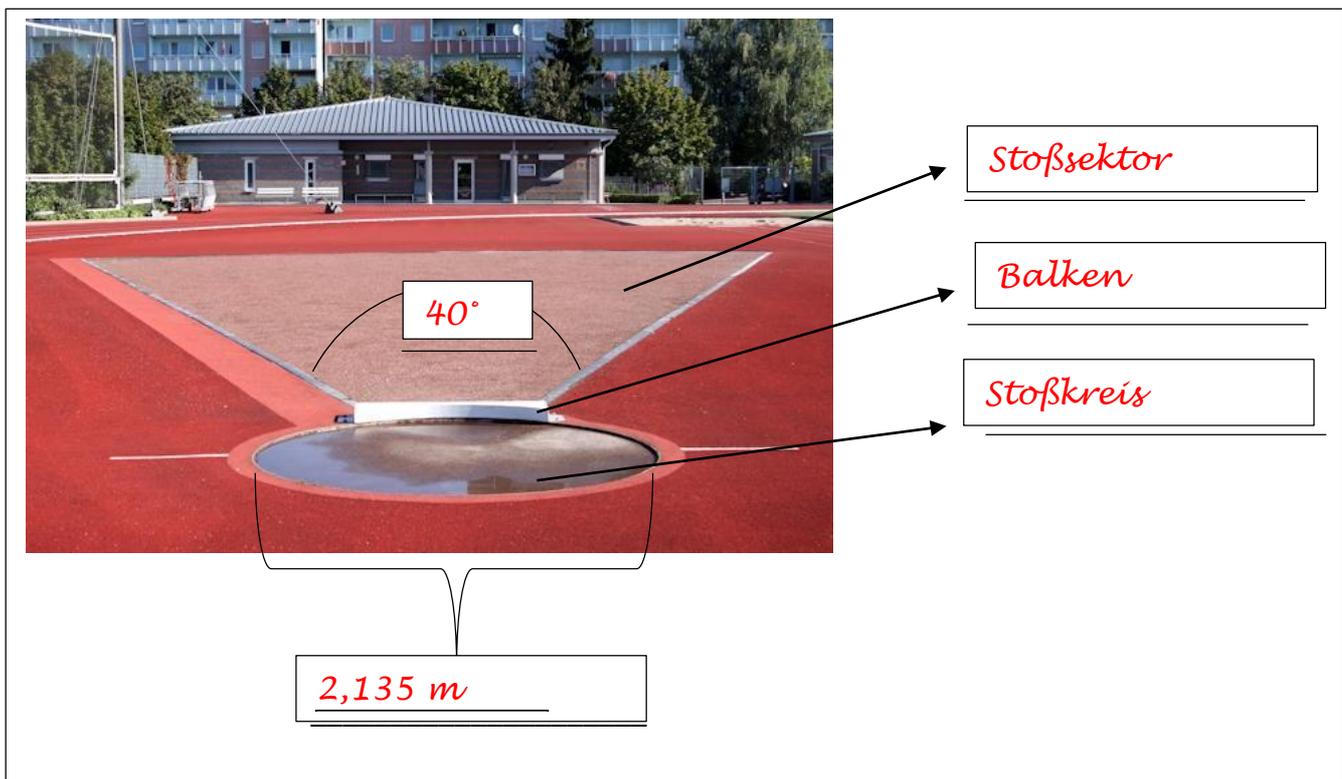
1. Nenne die vier olympische Wurf- und Stoßdisziplinen.

2

- ✗ *Kugelstoß*
- ✗ *Diskuswurf*
- ✗ *Speerwurf*
- ✗ *Hammerwerfen*

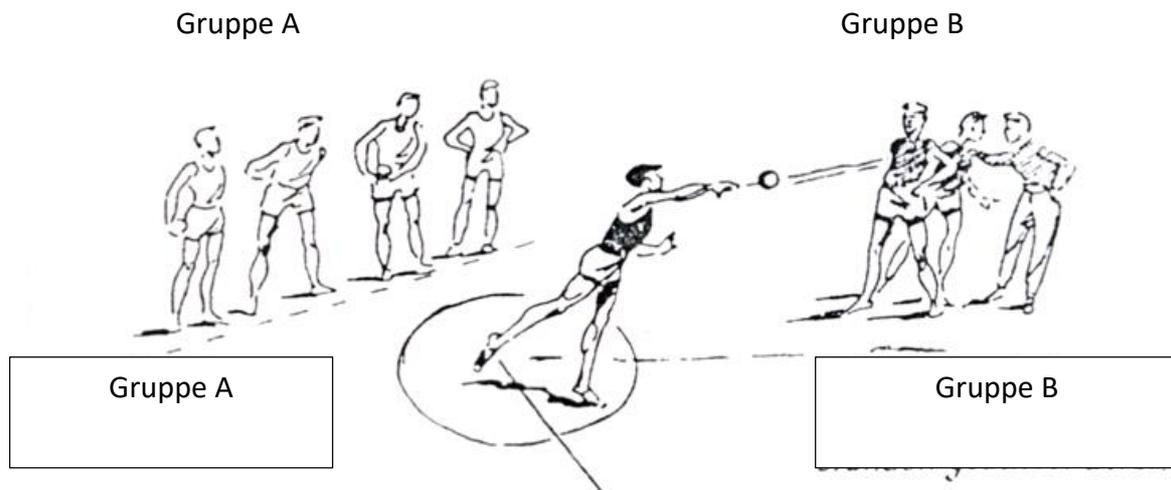
2. Beschrifte die Stoßanlage mit den richtigen Fachbegriffen.

5



3. Auf dem Bild sind zwei Teilnehmergruppen zu sehen.

2



Äußere dich zu dem Verhalten der Teilnehmer

*Der Standort der Gruppe A ist gut gewählt, sie stehen außerhalb des Gefahrenbereichs. Die Gruppe B darf hier auf keinen Fall stehen. Sie stehen zu nahe am Stoßsektor. Es besteht die Gefahr, dass sie von der Kugel des Mitschülers getroffen werden. Gerade beim Kugelstoßen können durch das Gewicht der Kugel erhebliche Verletzungen entstehen.*