



# LEICHTATHLETIK

Leichtathletik verbessert die **Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer**.  
Dabei stärkt sie die Tätigkeit der Körperorgane (Herz, Lunge,...)  
und beugt Bewegungsstörungen vor.

Ebenso werden **charakterliche Eigenschaften** gefördert:

- Willenskraft
- Selbstdisziplin
- Selbstständigkeit
- Zielstrebigkeit
- Fairness
- Einhalten von Regeln

Die Leichtathletik gilt als Kernstück der Olympischen Spiele.

**Motto:** „schneller, höher, weiter“

**Disziplinen:** Laufen, Springen, Werfen



## Die Laufdisziplinen

Im Wettkampf unterscheidet man zwischen:

- **Kurzstrecke** (50 m bis 400m)
- **Mittelstrecke** (800m bis 1500m)
- **Langstrecke** (ab 5000 m)

Während auf den Kurzstrecken **Kraft und Schnelligkeit** gefordert sind, muss man für die Mittel- und Langstrecke über eine **gute Ausdauer** verfügen.



## A. Kurzstrecke oder Sprint (50 – 400 m)

Wichtig: hohe Beschleunigung am Start

### Streckenlängen:

100 m - 200 m - 400 m

100 m Hürden (Damen) - 110 m Hürden (Herren) - 400 m Hürden

4 x 100m-Staffel – 4 x 400 m-Staffel

Die Läufer müssen **in ihren Bahnen** bleiben.

Der Start erfolgt immer als **Tiefstart**:

Auf die Plätze	Fertig	Los (Schuss)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hände hinter der Startlinie</li><li>• Bodenberührung durch hinteres Knie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hebung des Gesäßes und der Knie</li><li>• Körpergewicht auf Arme</li><li>• Blick auf den Boden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lösen der Hände</li><li>• Abdruck mit den Beinen</li><li>• Aufrichten während der ersten 10 m</li></ul>

## B. Mittelstrecke (800 – 1500 m)

### Streckenlängen

800 m – 1000 m – 1500m

Die Läufer dürfen **auf die Innenbahn wechseln**.

Der Start erfolgt als **Hochstart** (stehender Start)

## C. Langstrecken (ab 5000 m)

### Streckenlänge

3000m – 3000m Hindernis - 5000m – 10 000m – 42 195 m (Marathon)

20 und 50 km Gehen

Die Läufer dürfen auf die **Innenbahn wechseln**.

Marathon und Gehen finden auf der Straße statt.

Beim Gehen ist eine ununterbrochene Bodenberührung vorgeschrieben.



## Die Sprungdisziplinen

Man unterscheidet zwischen:

- **Weitsprung**
- **Dreisprung**
- **Hochsprung**
- **Stabhochsprung**

### A. Weitsprung

Man muss die hohe Anlaufgeschwindigkeit in einen optimalen Absprung vom Balken umsetzen und dadurch Höhe und Weite gewinnen.

Jeder Weitspringer hat **drei Versuche**.

**Phasen des Weitsprungs:**

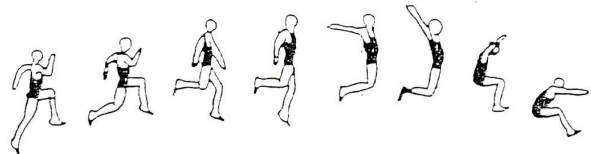
**a) Anlauf → b) Flugphase → c) Landung**

a) **Anlauf:** Die Höchstgeschwindigkeit sollte während der letzten Schritte vor dem Absprung erreicht werden. Der Oberkörper sollte aufrecht und die Knie angehoben sein.

b) **Flugphase:** Hier unterscheidet man drei Techniken:

Hangsprung:

Oberkörper aufrecht,  
Arme und Unterschenkel nach hinten



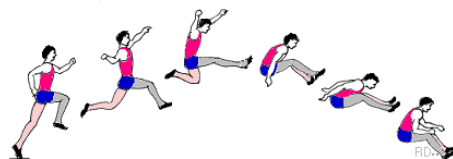
Laufsprung:

weiterlaufen in der Luft

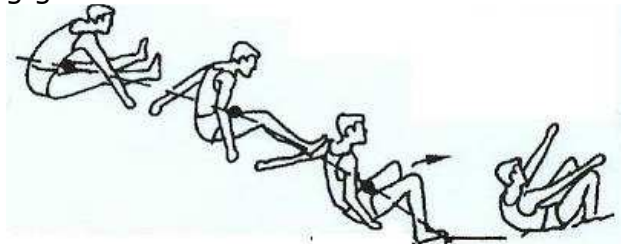


Schrittweitsprung:

Schritthaltung im Flug  
erst zur Landung beide Beine vorne



c) **Landung:** Der Springer setzt bei fast gestreckten Beinen beide Füße möglichst weit vor dem Körper auf und vermeidet dabei ein Fallen auf den Rücken. Sofort nach der Landung geben die Beine in den Knie nach.





# LEICHTATHLETIK

## B. Dreisprung

Den ersten Sprung bezeichnet man als **Hop**.

Es folgt ein kurzer Bodenkontakt und der so genannte **Step**.

Beim abschließenden **Jump** kann der Dreispringer aus den Sprungtechniken des Weitsprungs auswählen.



## C. Hochsprung

Die Anlaufgeschwindigkeit muss in Höhe umgesetzt werden. Wichtig sind die letzten drei Schritte vor dem Absprung und der bogenförmige Anlauf.

Im Wettkampf hat jeder Teilnehmer **drei Versuche pro Höhe**.

Gewonnen hat der Springer mit der größten übersprungenen Höhe.

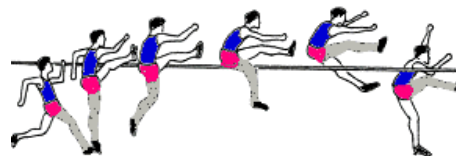
Der **Gesamtablauf** aller Hochsprungstechniken lässt sich unterteilen in:

**Anlauf → Absprung → Lattenüberquerung → Landung**

### Unterschiedliche Hochsprungstechniken:

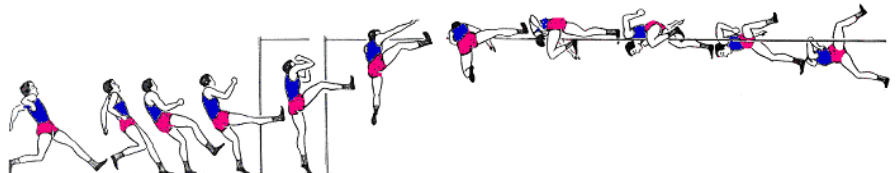
#### **Schersprung:**

einfache Form, die nur für niedrige Höhen geeignet ist.



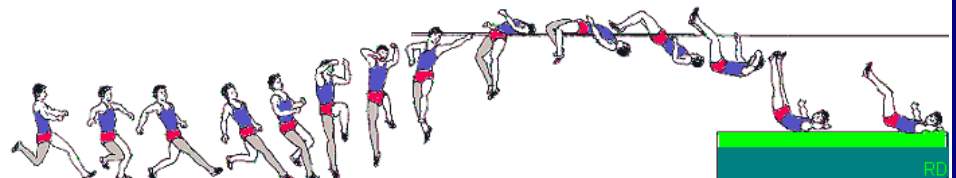
#### **Straddle:**

man dreht sich mit dem Schwungbein voraus über die Latte



#### **Fosbury-Flop:**

Der Springer überquert die Latte mit dem Rücken zu ihr und in einer Art Bogenhaltung.



## D. Stabhochsprung

Der Springer muss schnell anlaufen, den Stab im richtigen Moment ansetzen und sich mit den Beinen voraus über die Latte katapultieren. Bei den Männern sind heute Höhen über 6 m keine Seltenheit.



## Die Wurfdisziplinen

Bei dieser Disziplin spielen die Kraft, Schnelligkeit und Explosivität eine besonders große Rolle.

Man unterscheidet zwischen:

- **Schlagballwurf**
- **Kugelstoß**
- **Diskuswurf**
- **Hammerwurf**
- **Speerwurf**

*(In der Prüfung werden nicht die Maße und Gewichte der Wurfgeräte oder die erreichten Weiten gefragt.)*

### A. Schlagballwurf in der Schule

In der Schule wird hauptsächlich mit einem Schlagball von 200 Gramm geworfen.

Beim Anlauf sind die letzten drei Schritte von Bedeutung:

1. Schritt mit links und Zurückführung des Balles
2. Schritt mit rechts, Körper in eine Bogenspannung bringen
3. Stemmschritt, der gestreckte Wurfarm schnellst am Kopf vorbei von hinten unten nach vorne oben.



Folgende Fehler sollte man vermeiden:

Anlauf ist zu langsam oder zu schnell, Ball wird zu spät geworfen, Arm ist nicht gestreckt, keine Bogenspannung im Körper

### B. Der Diskuswurf

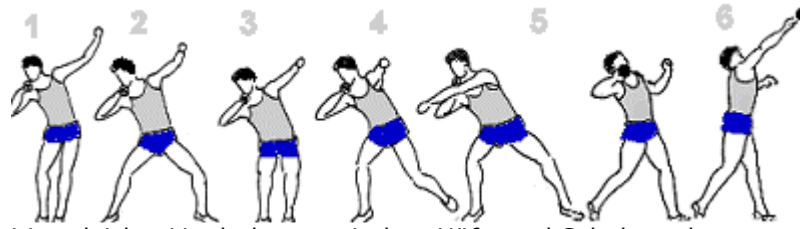
Früher warf man mit einer aus Stein gefertigten Scheibe.

Heute besteht sie aus Holz oder Kunststoff und hat einen Durchmesser von 22 cm. In der Oberseite ist eine runde Metallplatte eingelassen. Ein Männerdiskus wiegt um die 2 kg, der der Frauen nur 1 kg. Aus einer Drehbewegung heraus kann der Diskus bis zu 70 m weit geworfen werden.



## C. Kugelstoß

Das Gewicht der Kugel beträgt im Wettkampf 7,25 kg. Die heutige Technik besteht aus folgenden Phasen:



1. Ausgangsposition: leichte Verdrehung zwischen Hüft- und Schulterachse. (Diese bleibt bis zum Beginn des Abstoßes unverändert erhalten.)
2. „seit“ – Stellschritt seitwärts mit Gewichtsverlagerung auf das linke Bein
3. „ran“ – schnelles Heranführen des rechten Beines
4. „seit“ – sofortiger Schritt links seitwärts.
5. Stoßbeginn: Dreh- und Streckbewegung der Beine und des Körpers
6. Endphase: linkes Bein stemmt, Körper gestreckt  
(Der Schwung kann durch einen Umsprung abgefangen werden.)

Die Kugel muss aus massivem Metall (Eisen oder Messing) sein.

Ein **Fehlversuch** liegt vor, wenn:

- der Wettkämpfer den Boden **außerhalb des Kreises** berührt
- der Wettkämpfer die **Oberseite des Stoßbalkens** berührt.
- die Kugel **außerhalb des 40°-Sektors** landet.

## D. Der Hammerwurf

Das Wurfgerät, der Hammer, besteht aus einer Eisenkugel mit Stahldraht und Stahlhandgriff und wiegt 7 kg.

Der Hammer wird erst gependelt und dann durch drei schnelle Drehungen um die eigene Achse abgeworfen. Dabei sind Weiten von über 80 m und Geschwindigkeit von über 100 km/h möglich.

## E. Der Speerwurf

Der Bewegungsablauf besteht aus einem Anlauf, einem Abwurf mit kräftigem Stemmschritt und dem Abfangen des Körpergewichtes nach dem Abwurf. Der Speer besteht entweder aus Metall oder Carbon und ist rund 2,80 m lang. Er hat eine Metallspitze und wird von Frauen rund 70 m und von Männern rund 90 m weit geworfen.



## Die Mehrkämpfe

Sie gelten als die „Könige der Athleten“, müssen sie doch an zwei Tagen zehn Disziplinen absolvieren. Ein Zehnkämpfer muss die Eigenschaften aller drei Disziplinen der Leichtathletik in sich vereinen.

### **Zehnkampf Männer**

- 1. Tag: 100-Meter-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400-Meter-Lauf
- 2. Tag: 110-Meter-Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500-Meter-Lauf

### **Siebenkampf Frauen**

- 1. Tag: 100-Meter-Hürden, Kugelstoß, Hochsprung, 200-Meter-Lauf
- 2. Tag: Weitsprung, Speerwurf, 800-Meter-Lauf