

## 1. Weitsprung I

- a) Welche **Weitsprungtechniken** gibt es?

*Schrittsprung  
Hangsprung  
Laufsprung*

- b) Nenne die 4 Phasen des **Weitsprungs!**

*Anlauf  
Absprung  
Flug  
Landung*

- c) Beschreibe den **Schrittweitsprung!**

- d) Beschreibe den **Hangweitsprung!**

- e) Beschreibe den **Laufweitsprung!**

## 2. Weitsprung II

- a) Wie wird die **Weite** beim Sprung gemessen?

*Gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes des Springers bis zum vordersten Balkenrand*

- b) Wann zählt ein Sprung als **Fehlversuch**?

*Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Sprungbalkens liegt  
Verlassen des Sprunganlage seitlich  
Zurückgehen in der Sprunggrube*

- c) Warum soll ein Springer seinen **Anlaufpunkt** markieren?

*Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Ablaufpunkt nach hinten bzw. vorne verlegen kann.*

## 5. Hochsprung I

- a) Welche **Hochsprungstechniken** unterscheidet man?

*Scherensprung  
Straddle  
Flop*

- b) Nenne die 4 Phasen des **Hochsprungs!**

*Anlauf  
Absprung  
Flug  
Landung*

- c) Beschreibe den **Scherensprung!**
- d) Beschreibe den **Flop!**

### 7.Hochsprung II

- a) Wann ist ein Sprung **ungültig?**

*Zeitüberschreitung für einen Versuch (90sec.)*

*Reißen der Latte*

*Unterlaufen der Latte (Berühren der Anlage jenseits der senkrechten Projektion der Latte zum Boden)*

*Beidbeiniger Absprung*

- b) Welche Entscheidung wird bei gleicher Wettkampfleistung für die bessere **Platzierung** gefällt?

*Reihenfolge:*

*Versuchszahl der zuletzt übersprungenen Höhe*

*Gesamtzahl der Fehlversuche*

*Gesamtzahl aller Versuche*

### 8. Wurf / Stoß I

- a) Welche Wurf- bzw. Stoßarten kann man unterscheiden?

*Kugelstoß*

*Speerwurf*

*Diskuswurf*

*Hammerwurf*

*Ballwurf*

*Schleuderballwurf*

- b) Nenne die 4 Phasen beim **Kugelstoß:**

*Auftakt*

*Abgleiten*

*Ausstoß*

*Umspringen*

- c) Beschreibe den **Standstoß** (Kugelstoß)

- d) Nenne die 4 Phasen beim **Ballwurf!**

*Anlauf*

*Rückführung / Impulsschritt*

*Abwurf*

*Abfangen*

- e) Beschreibe den **Ballwurf!**

## 9. Wurf / Stoß II

- f) Nenne die 3 wichtigsten Kennzeichen der **Wettkampfanlage** beim Kugelstoß!

*Stoßkreis  
Balken  
Sektor (40°)*

- g) Wie wird die Weite beim **Kugelstoß** gemessen?

*Einschlagstelle = Nullpunkt  
Maßband wird über den Mittelpunkt des Stoßkreises gelegt  
Abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens*

- h) Wann gilt ein Versuch als **Ungültig**?

Ballwurf: *Be- oder Übertreten der Abwurflinie*

Kugelstoß: *Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisringers  
Verlassen des Kreises vor der Mittellinie  
Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand  
Werfen der Kugel  
Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorlinie*

## 10. Lauf I

- a) Nenne verschiedene **Laufdisziplinen** (Kurzstrecke/Mittelstrecke/Langstrecke)!

*Kurzstrecke: 50m / 75m / 100m Hürden / 110m Hürden / 200m / 400m  
Mittelstrecke: 800m / 1000m / 1500m / 3000m Hindernis  
Langstrecke: 5000m / 10000m / Marathon (ca. 42km)  
Staffelläufe: (z.B. 4x100m; 4x400m)*

- b) Nenne die 2 Phasen beim Lauf!

*Stützphase  
Flugphase*

- c) Welche Startmöglichkeiten unterscheidet man?

*Hochstart  
Tiefstart*

- d) Beschreibe den Tiefstart!

- e) Beschreibe den Hochstart!

## 10.Lauf II

- a) Wie lautet das **Startkommando** bei den Laufdisziplinen?

*Kurzstrecken:* „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“ (bzw. „Schluss“)  
*Mittel- und Langstrecken:* „Auf die Plätze“ – „Los“ (bzw. „Schluss“)

- b) Wann wird ein Läufer aus dem Wettkampf **ausgeschlossen**?

*Beim 2. Fehlstart*  
*Beim Verlassen der Laufbahn*  
*Behindern eines anderen Wettkämpfers*  
*Bei Staffelläufen: Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes*  
*Bei Hindernisläufen: absichtliches Umstoßen einer Hürde, seitliches Vorbeilaufen*

- c) Bei welchen Laufdisziplinen muss in **Bahnen** gelaufen werden?

*Bei allen Kurzstreckendisziplinen.*