

Leichtathletik

Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurf-Disziplinen.

Leichtathletik verbessert die der Bewegung dienenden Grundeigenschaften Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Dabei stärkt sie die Tätigkeit der Körperorgane (Herz, Lunge, Durchblutung, Steigerung der Sauerstoffaufnahme und der Stoffwechselfvorgänge) und beugt Bewegungsstörungen vor. Ebenso werden charakterliche Eigenschaften wie Willenskraft, Selbstdisziplin, Selbstständigkeit, Zielstrebigkeit und Fairness gefördert.



1. Die Laufdisziplinen

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

Kurzstrecke/ Sprint

Läufe bis 400 Meter werden als Sprint bezeichnet. Dabei werden die Füße nicht komplett abgerollt, nur die Fußballen werden belastet. Entscheidend ist eine hohe Beschleunigung am Start. Dabei werden besonders die Achillessehne und die Wadenmuskulatur belastet. Ein gut trainierter Mensch kann seine Maximalgeschwindigkeit über 80 m halten.

Streckenlänge: 100 m, 200 m, 400 m
100 m Hürden (Damen), 110 m Hürden (Herren), 400 m Hürden
4 x 100 m–Staffel, 4 x 400 m–Staffel

Die Kurzstreckenläufe werden in Bahnen gelaufen. Bei den Hürdenläufen sind 10 Hürden zu überqueren.

Start: Tiefstart

Kommando: Auf die Plätze – fertig – Los bzw. Startschuss

Mittelstrecke

Streckenlänge: 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m,
1500 m Hindernis, 2000 m Hindernis, 3000 m Hindernis

Ab der Mittelstrecke wendet man den **Hochstart** an. Die Läufer stehen ca. 1 m hinter der Starterlinie nebeneinander.

Start: Tiefstart

Kommando: Auf die Plätze – Los bzw. Startschuss

Langstrecken

Läufe ab 5000 m werden als Langstrecke bezeichnet. Hier kommt es darauf an, dass die Muskeln während des Laufes genug Sauerstoff aufnehmen. Ist das nicht mehr der Fall, kommt es zu einer „Säuerung“, die eine Ermüdung der Muskeln zur Folge hat.

Zusätzlich ist es wichtig, während des Laufes die richtige Nahrung aufzunehmen, um dem Körper neue Energie zuzuführen.

Streckenlänge: 5000 m, 10000 m, Marathon, 20 und 50 km Gehen, 100 km, ..

2. Die Sprungdisziplinen

Weitsprung

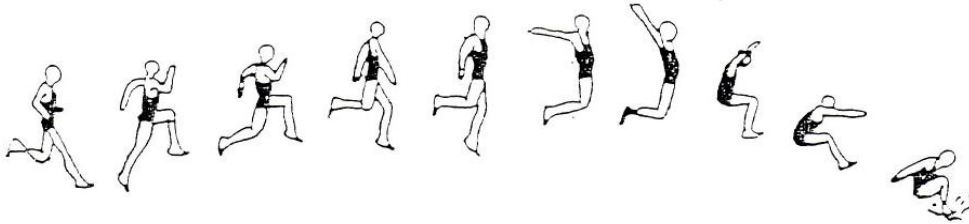
Beim Weitsprung versucht der Sportler nach einem Anlauf mit einem einzelnen Sprung eine möglichst große Weite zu erzielen.

Phasen des Weitsprungs

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:

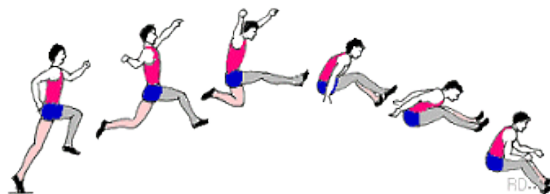
Hangsprung: Oberkörper bleibt aufrecht, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, zur Landung werden beide Beine nach vorne gestreckt.



Laufsprung: Laufschriffe werden in der Luft fortgeführt, Arme führen eine Kreisbewegung aus.



Schrittweitsprung: Im Flug wird eine Schritthaltung eingenommen und das Schwungbein nach vorne geschwungen. Erst zur Landung wird das Sprungbein zum Schwungbein geführt.



c) Landung: Der Springer muss bei fast gestreckten Beinen beide Füße möglichst weit vor dem Körperschwerpunkt aufsetzen und dabei ein Fallen in den Rücken vermeiden (Klappmesserbewegung). Sofort nach der Landung geben die Beine in den Knie elastisch nach.

Der Sprungbalken ist in Wettkämpfen mit einer speziellen Auflage überzogen. Der Weitspringer hinterlässt einen Abdruck und so wird erkannt, ob er übertreten hat oder nicht. Die Messung erfolgt zwischen dem letzten Abdruck in der Sprunggrube und dem Abdruck beim Absprung. Jeder Weitspringer hat drei Versuche.

Als Fehlversuch werden folgende Tatbestände gewertet:

- der Boden hinter der Absprunglinie bis hin zur Sprunggrube wird berührt
- der Athlet läuft durch ohne abzuspringen
- er verliert beim Anlauf die Richtung und springt neben dem Absprungbalken ab
- er führt während des Anlaufs oder Sprungs irgendeine Art von Salto aus
- die Versuchszeit von einer Minute wird überschritten

Hochsprung

Beim Hochsprung versucht ein Athlet beim Sprung über eine Latte die größtmögliche Höhe zu erzielen. Die Latte ist so auf zwei Ständern gelagert, dass sie bei leichter Berührung herunterfällt.

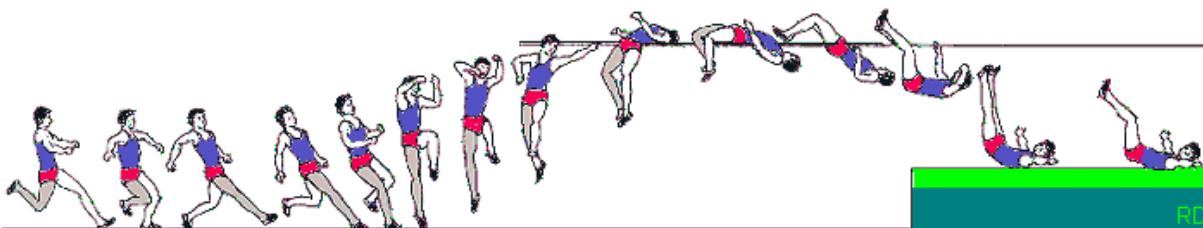
Die Anlaufgeschwindigkeit muss in Höhe umgesetzt werden. Wichtig sind die letzten drei Schritte vor dem Absprung und der bogenförmige Anlauf.

Der Gesamttablauf aller Hochsprungstechniken lässt sich unterteilen in: Anlauf, Absprung, Lattenüberquerung und Landung

Zum Überqueren der Latte gibt es verschiedene Techniken. Zwingend vorgeschrieben ist aber, dass nur mit einem Bein abgesprungen wird.

Früher verwendete man Schersprung und Straddle.

Heute wird der **Fosbury-Flop** gesprungen. Der Springer überquert dabei die Latte mit dem Rücken zu ihr und in einer Art Bogenhaltung.



Im Wettkampf hat jeder Teilnehmer drei Versuche pro Höhe. Überspringen zwei Teilnehmer die gleiche Höhe, gewinnt der, der weniger Fehlversuche bei der letzten übersprungenen Höhe hatte. Sind diese gleich, entscheidet die Zahl der Fehlversuche insgesamt.

3. Die Wurfdisziplinen

Hier geht es darum, einen Gegenstand zu beschleunigen und mit Hilfe einer bestimmten Technik auf eine Flugbahn zu bringen.

Bei dieser Disziplin spielen die Kraft, Schnelligkeit und Explosivität eine besonders große Rolle. Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur müssen gestärkt sein.

Schlagballwurf in der Schule

In der Schule wird hauptsächlich mit einem Schlagball geworfen. Hier sind vor allem der Anlauf und der Abwurf wichtig. Beim Anlauf sind die letzten drei Schritte von Bedeutung.

1. Langer Wurfarm (Wurfauslage)
2. Vorsetzen des Gegenbeins und Aufbau der „Bogenspannung“
3. Belastung des hinteren Beines, peitschenartiger Armzug über den Kopf hinweg, Streckung nach vorne-oben.
4. In der Abwurfphase "größer werden" und dem Ball "nachgehen" (Abdruck nach vorne/Stemmschritt).

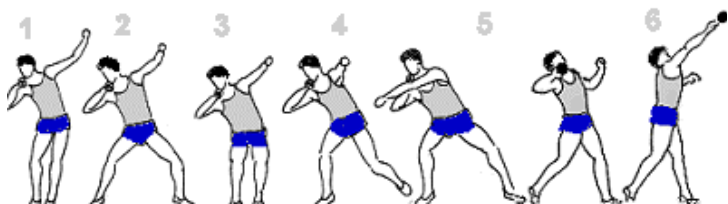


Folgende Fehler sollte man vermeiden:

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

Kugelstoß

Beim Kugelstoßen wird eine massive Metallkugel durch explosionsartiges Strecken des Arms möglichst weit gestoßen. Der Wettkämpfer hat zum Schwungholen einen Kreis zur Verfügung.



In der Ausgangsposition findet eine leichte Verwringung zwischen Hüft- und Schulterachse statt.

Diese bleibt bis zum Beginn des Abstoßes unverändert erhalten (1).

Es folgen drei Nachstellschritte „seit – ran – seit“ (2, 3, 4).

Der Abstoß wird durch die Dreh- und Streckbewegung der Beine und des Körpers eingeleitet (5).

In der Endphase stemmt das linke Bein und der Körper sollte möglichst gestreckt (6) sein. Der Schwung kann durch einen Umsprung abgefangen werden.

Ein Fehlversuch liegt vor, wenn der Wettkämpfer nach Beginn des Versuchs den Boden außerhalb des Kreises oder die Oberfläche des Stoßbalkens berührt. Ebenso muss die Kugel in einem bestimmten Sektor landen.