

Teil B: Individualsportart Leichtathletik Fragenkatalog

<p>1) Nenne die vier Phasen des Weitsprungs!</p> <p>Anlauf Absprung Flug Landung</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
<p>2) Wie wird die Sprungweite gemessen?</p> <p>1) Nullpunkt des Maßbandes am letzten Abdruck des Körpers (Fuß, Hand, Po, etc.) im Sand anlegen. 2) Ablesen der Leistung an der Absprunglinie oder an der Fußspitze in der Absprungzone.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
<p>3) Wann ist ein Weitsprung ungültig? Nenne drei Möglichkeiten!</p> <p>Mögliche Antworten: Übertreten Durchlaufen vor der Absprungzone (80 cm) abspringen seitlich neben dem Balken abspringen nach einem ausgeführten Sprung durch die Sprunggrube zurückgehen</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
<p>4) Beschreibe die beiden Lauftechniken "Walking" und "Nordic Walking".</p> <p>Walking: schnelles Gehen mit aktivem Armeinsatz Nordic Walking: schnelles Gehen mit aktivem Einsatz von Wanderstöcken</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>

<p>5) Warum sollte ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren?</p> <p>Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Anlaufpunkt nach hinten oder vorne verlagern kann.</p>	<p>Punkte</p> <p>1</p>
---	------------------------

<p>6) Welche Hochsprungtechniken unterscheidet man?</p> <p>Schersprung Straddle Fosbury-Flop</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>7) Wann ist beim Hochsprung ein Versuch ungültig? Nenne vier Möglichkeiten.</p> <p>Abwerfen der Latte, beidbeiniger Absprung Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s) Unterlaufen der Latte</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
---	------------------------

<p>8) Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß!</p> <p>Stoßkreis (2,13m Durchmesser) Stoßbalken Sektor (40°)</p>	<p>Punkte</p> <p>3</p>
--	------------------------

<p>9) Wie wird die Weite beim Kugelstoß gemessen?</p> <p>1) Anlegen des Maßbandes am hinteren Rand der Einschlagstelle bis in die Kreismitte. 2) Ablesen der Leistung an der Innenkante des Balkens.</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>10) Wann ist beim Kugelstoß ein Versuch ungültig? Kreuze die richtigen Antworten an!</p> <p><input type="checkbox"/> Mindestweite von 5 Metern wird unterschritten <input checked="" type="checkbox"/> Betreten des Stoßbalkens <input type="checkbox"/> Nicht alle Finger berühren die Kugel <input checked="" type="checkbox"/> Werfen der Kugel</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
---	------------------------

<p>11) Nenne die vier Phasen beim Ballwurf!</p> <p>1) Anlauf 2) Ballrückführung/Impulsschritt 3) Abwurf 4) Nachtreten und Abfangen</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>12) Nenne vier Wurfdisziplinen!</p> <p>Mögliche Antworten: Ballwurf Speerwurf Diskuswurf Hammerwurf Schleuderballwurf</p>	<p>Punkte</p> <p>2</p>
--	------------------------

<p>13) Bei welchen Laufdisziplinen muss in Bahnen gelaufen werden? Kreuze die richtige Antwort an!</p> <p><input type="radio"/> Bei Mittelstreckenläufen <input checked="" type="radio"/> Bei Sprintdisziplinen <input type="radio"/> Bei Langstreckenläufen <input type="radio"/> Beim Hindernislauf</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>14) Erkläre den Start bei Mittel- und Langstreckenläufen!</p> <p>1) Aufstellung ca. 1 m hinter der Startlinie. 2) Bei Kommando „Auf die Plätze“ vorgehen bis zur gebogenen Startlinie. 3) Bei „Schuss“ oder Startklappensignal starten.</p>	<p>Punkte 3</p>
--	---------------------

<p>15) Wie heißen die am häufigsten verwendeten Weitsprungtechniken?</p> <p><input type="radio"/> Paketsprung <input checked="" type="radio"/> Schrittweitsprung <input checked="" type="radio"/> Hangsprung <input type="radio"/> Fosbury-Weitsprung</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>16) Nenne je zwei Laufstrecken pro Laufdisziplin!</p> <p>Sprintstrecken: 50m, 75m, 100m, 200m, 400m Mittelstrecken: 800m, 1000m, 1500m Langstrecken: 3000m(Hindernis), 5000m, 10000m, Marathonlauf(42,195km)</p>	<p>Punkte 3</p>
---	---------------------

<p>17) Welche Fehler sollten beim Schlagballwurf vermieden werden?</p> <p>zu schnelles Anlaufen Ball wird zu spät geworfen</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>18) Beim Speerwurf trifft der Speer erst mit der Metallspitze auf den Boden auf. Er bleibt allerdings nicht stecken, sondern rutscht weiter. Wie entscheidet der Kampfrichter? Der Wurf ist gültig. Gemessen wird bis zur Stelle des ersten Berührungspunktes der Speerspitze mit dem Boden.</p>	<p>Punkte 1</p>
---	---------------------

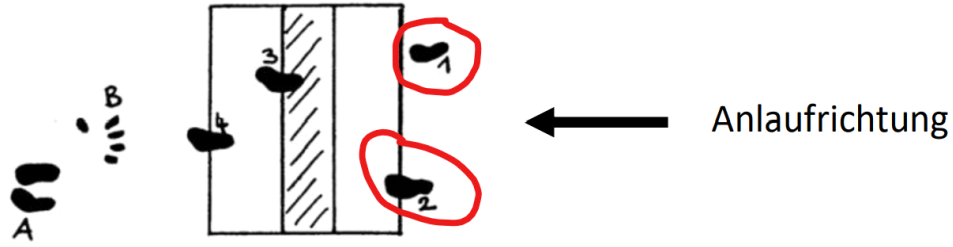
<p>19) Wann ist ein Speerwurf ungültig?</p> <p>Der Speer kommt mit dem hinteren Ende als erstes auf dem Boden auf.</p>	<p>Punkte 1</p>
--	---------------------

<p>20) Männer und Frauen verwenden beim Kugelstoßen bei Erwachsenenwettkämpfen Kugeln, die sich im Gewicht unterscheiden. Wie schwer sind die jeweiligen Kugel?</p> <p>Männer: 7,26 kg Frauen: 4 kg</p>	<p>Punkte 2</p>
---	---------------------

<p>21) Welche beiden körperlichen Strukturen werden bei Sprints besonders beansprucht und sollten deshalb gut vorbereitet werden? Waden Achillessehne</p>	<p>Punkte 1</p>
---	----------------------

<p>22) Nenne vier konkrete Beispiele für Übungen zur allgemeinen Aufwärmung, um Verletzungen in der Leichtathletik zu vermeiden. lockeres Laufen Übungen aus dem Lauf-ABC: Anfersen Kniehebelauf Hopserlauf Seitgalopp usw.</p>	<p>Punkte 2</p>
---	----------------------

<p>23) Fülle die Lücken.</p> <p>Im Wettkampf hat jede/r Teilnehmer/in drei Versuche pro Höhe. Überspringen zwei Teilnehmer/innen die gleiche Höhe, gewinnt, wer weniger Fehlversuche bei der letzten übersprungenen Höhe hatte. Sind diese gleich, entscheidet die Zahl der Fehlversuche insgesamt. Ist diese gleich, teilen sich beide bzw. mehrere Springer den 1. Platz.</p>	<p>Punkte 2</p>
---	----------------------

<p>24) Nur zwei dieser Weitsprünge sind gültig. Kreise sie ein.</p> 	<p>Punkte 2</p>
--	----------------------

<p>25) Welche Disziplinen gehören zum Siebenkampf der Frauen? Nenne vier Disziplinen.</p> <p>Mögliche Antworten: 100 m Hürden Hochsprung Kugelstoßen 200 m-Lauf Weitsprung Speerwerfen 800 Meter-Lauf</p>	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------

<p>26) An wie vielen Tagen wird ein Zehnkampf absolviert?</p> <p>an 2 Tagen</p>	<p>Punkte 1</p>
---	---------------------

<p>27) Wie kann man die Laufschnelligkeit trainieren? Nenne eine Methode und erkläre diese.</p> <p>Training der Laufschnelligkeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steigerungsläufe: allmähliche Steigerung der Geschwindigkeit bis zur Höchstgeschwindigkeit mit anschließendem Auslaufen • Fliegende Sprints: nach Anlauf Durchlaufen von kurzen Strecken (10m bis 30m) mit höchster Geschwindigkeit • Tempowechselläufe/Intervallsprints: regelmäßig die Laufgeschwindigkeit wechseln 	<p>Punkte 2</p>
--	---------------------