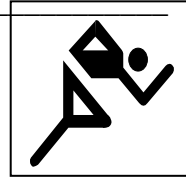


Prüfungsfragen Leichtathletik mit Lösungen



1.	Nenne die vier Phasen des Weitsprungs! (4 x 0,5 P.)	<i>Anlauf, Absprung, Flug, Landung</i>	2
2.	Wie wird die Sprungweite gemessen?	<i>Nullpunkt des Maßbandes am letzten Abdruck. Ablesen der Leistung an der Absprunglinie oder an der Fußspitze in der Absprungrzone.</i>	1
3.	Wann ist ein Weitsprung ungültig? Nenne drei Möglichkeiten!	<i>Übertreten, Durchlaufen, vor der Absprungrzone (80 cm) abspringen, seitlich neben dem Balken abspringen, nach einem ausgeführten Sprung durch die Sprungrube zurückgehen</i>	3
4.	Beschreibe eine Weitsprunganlage! (4 x 0,5 P.)	<i>Anlaufbahn, Absprungbalken, Einlagebrett mit Plastilin, Absprungrzone, Sprungrube mit Sand</i>	2
5.	Warum sollte ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren?	<i>Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Anlaufpunkt nach hinten oder vorne verlagern kann.</i>	1
6.	Welche Hochsprungtechniken unterscheidet man?	<i>Schersprung, Straddle, Fosbury-Flop</i>	3

7.	Wann ist beim Hochsprung ein Versuch ungültig? (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> - Abwerfen der Latte - beidbeiniger Absprung - Zeitüberschreitung für einen Versuch (90 s) - Unterlaufen der Latte oder Berühren der Anlage 	2
8.	Wie wird im Hochsprung der Sieger bei gleicher Leistung ermittelt? Ergänze die Sätze!	Als Erstes zählt die <i>geringste Anzahl von Versuchen</i> über die zuletzt von beiden übersprungene Höhe. Besteht weiterhin Gleichstand, zählen die <i>wenigsten Fehlversuche überhaupt</i> . Besteht dann immer noch Gleichstand, werden beide <i>Springer auf den 1. Platz gesetzt</i> .	3
9.	Nenne die drei wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß!	<ul style="list-style-type: none"> - Stoßkreis (2,13m Durchmesser) - Stoßbalken - Sektor (40°) 	3
10.	Wie wird die Weite beim Kugelstoß gemessen?	<i>Anlegen des Maßbandes am hinteren Rand der Einschlagstelle bis in die Kreismitte. Ablesen der Leistung an der Innenkante des Balkens.</i>	1
11.	Wann ist beim Kugelstoß ein Versuch ungültig? (4 x 0,5 P.)	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Bodens außerhalb des Stoßkreises</i> - <i>Werfen der Kugel</i> - <i>Fallenlassen der Kugel</i> - <i>Auftreffen der Kugel außerhalb des Sektors</i> - <i>Verlassen des Kreises vor der Kreismittellinie</i> 	2
12.	Nenne die vier Phasen beim Ballwurf! (4 x 0,5 P.)	<p><i>Anlauf Ballrückführung/Impulsschritt</i></p> <p><i>Abwurf Nachtreten und Abfangen</i></p>	2
13.	Wann gilt ein Ballwurf als ungültig?	<i>Bei Betreten oder Übertreten der Abwurflinie.</i>	1

14.	Nenne vier Wurfdisziplinen! (4 x 0,5 P.)	<i>Ballwurf, Speerwurf, Diskuswurf, Hammerwurf, Schleuderballwurf</i>	2
15.	Wie wird die Weite beim Ballwurf gemessen?	<i>Nullpunkt des Maßbandes an der Innenkante der Abwurfline; abgelesen wird am hinteren Rand der Aufschlagstelle.</i>	1
16.	Wie lang ist der Wechselraum beim Staffellauf? Kreuze die richtige Antwort an!	<input type="checkbox"/> 30 m <input type="checkbox"/> 25 m <input checked="" type="checkbox"/> 20 m <input type="checkbox"/> 15 m	1
17.	Bei welchen Laufdisziplinen muss in Bahnen gelaufen werden? Kreuze die richtige Antwort an!	<input type="checkbox"/> Bei Mittelstreckenläufen <input checked="" type="checkbox"/> Bei Sprintdisziplinen <input type="checkbox"/> Bei Langstreckenläufen <input type="checkbox"/> Beim Hindernislauf	1
18.	Wann wird ein Läufer vom Wettkampf ausgeschlossen? Nenne drei Möglichkeiten!	<i>- beim 2. Fehlstart - beim Verlassen der Bahn - wenn er einen anderen Läufer behindert - bei Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes (Staffeln) - wenn beim Hindernislauf eine Hürde absichtlich umgestoßen wird oder man seitlich am Hindernis vorbeiläuft.</i>	3
19.	Erkläre den Start bei Mittel- und Langstreckenläufen!	<i>- Aufstellung ca. 1 m hinter der Startlinie. - Bei Kommando „Auf die Plätze“ vorgehen bis zur gebogenen Startlinie. - Bei „Schuss“ oder Startklappensignal starten.</i>	3
20.	Nenne je zwei Laufstrecken pro Laufdisziplin! (6 x 0,5 P.)	Sprintstrecken: 50m, 75m, 100m, 200m, 400m Mittelstrecken: 800m, 1000m, 1500m Langstrecken: 3000m(Hindernis), 5000m, 10000m, Marathonlauf(42,195km)	3