
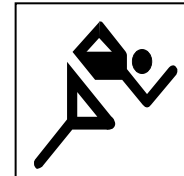
 <p>EINE CHANCE - DIE SCHANZ</p>	<p>Mittelschulverbund Auf der Schanz/Friedrichshofen Ingolstadt</p> <p>Auf der Schanz 28 – 85049 Ingolstadt ☎ 0841/30540600 – ☎ 0841/30540699 ✉ verwaltung@ms-schanz.ingolstadt.de</p>	 <p>Grund- und Mittelschule Ingolstadt-Friedrichshofen</p>
---	---	--

Informationen Leichtathletik





Weitsprung

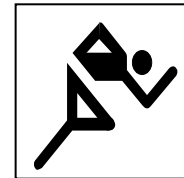
Der Weitsprung wird in vier Phasen eingeteilt: Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung. Die gebräuchlichsten Techniken sind der Hangsprung, der Schrittweitsprung und der Laufsprung. Um die gesprungene Weite zu ermitteln, wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes (auch Hand!) des Springers bis zum vordersten Balken gemessen. Bei den Bundesjugendspielen und im Sportunterricht wird zumeist von einer Absprungzone gesprungen, bei offiziellen Wettkämpfen vom Absprungbalken. Dort zählt ein Sprung als Fehlversuch wenn der Absprung über der vordersten Kante des Absprungbalkens liegt, der Springer die Sprunggrube seitlich verlässt, wenn der Springer in der Sprunggrube zurückgeht und der Absprung neben dem 1,22 – 1,25 m breiten Absprungbalken erfolgt.

Lauf

Zu den offiziellen Laufarten gehören der Kurzstreckenlauf (Sprint), Mittelstreckenlauf und Langstreckenlauf. Zum Kurzstreckenlauf gehören 100 m, 200 m, 400 m, 110 m Hürden (Männer), 100 m Hürden (Frauen) und 400 m Hürden (Männer und Frauen). Dazu gehören noch die Sprintstaffelwettbewerbe 4 x 100 m und 4 x 400 m. Die Mittelstrecken sind 800 m, 1.500 m und 3.000 m Hindernis. Zur Langstrecke gehören 5.000 m, 10.000 m, Halbmarathon (21,0975 km) und Marathon (42,195 km). Bei den Starttechniken unterscheidet man zwischen Hochstart (Fallstart) und Tiefstart. Das Startkommando für den Hochstart lautet: „Auf die Plätze“ – „Los“ (oder: Schuss), für den Tiefstart: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“ (oder: Schuss). Bei allen Disziplinen bis einschließlich 400 m muss in den Bahnen gelaufen werden. Ein Läufer wird vom Wettkampf ausgeschlossen, wenn er einen Fehlstart verursacht, er seine Bahn verlässt, einen anderen Wettkämpfer behindert, beim Staffellauf den Wechsel außerhalb der dafür vorgesehen Wechselzone ausführt, beim Hürdenlauf eine Hürde absichtlich umstößt oder beim Hindernislauf ein Hindernis umläuft.

 <p>EINE CHANCE - DIE SCHANZ</p>	<p>Mittelschulverbund Auf der Schanz/Friedrichshofen Ingolstadt</p> <p>Auf der Schanz 28 – 85049 Ingolstadt ☎ 0841/30540600 – 📠 0841/30540699 ✉ verwaltung@ms-schanz.ingolstadt.de</p>	 <p>Grund- und Mittelschule Ingolstadt-Friedrichshofen</p>
---	---	--

Informationen Leichtathletik



Wurf und Stoß

Es gibt folgenden Wurf- und Stoßdisziplinen: Schlagballwurf (nur bei Jugendwettkämpfen), Schleuderballwurf, Kugelstoßen, Hammerwurf, Diskuswurf und Speerwurf. Die vier Bewegungsphasen beim Schlagballwurf sind ein gerader Anlauf, die Rückführung des Balles/Impulsschritt, der gerader Abwurf und das Umspringen. Die drei wichtigsten Kennzeichen der Kugelstoßanlage sind der Stoßkreis, der Balken und der Abwurfsektor (40°). Beim Schlagballwurf gilt der Versuch als ungültig, wenn die Abwurfmarkierung be- oder übertreten wird. Ein Kugelstoßversuch gilt als ungültig, wenn der Balken bzw. der Ring be- oder überstiegen wird, die Kugel geworfen statt gestoßen wird, die Kugel außerhalb oder auf der Sektorenlinie landet und das Verlassen des Kreise aus unsicherem Stand erfolgt.

Hochsprung

Beim Hochsprung unterscheidet man zwischen den Techniken Wälzer (Straddle) und Flop. Die vier Phasen des Hochsprungs sind der Anlauf /das Angleiten, der Absprung, die Flugphase und die Landung. Ein Sprung wird als ungültig gewertet, wenn eine Zeitüberschreitung bei einem Versuch vorliegt (mehr als 90 Sekunden), die Latte gerissen oder unterlaufen wird sowie bei einem beidbeinigen Absprung.