Leichtathletik

Allgemeines

Leichtathletik hat die natürlichen und grundlegenden Bewegungsabläufe des Laufens, Springens und Werfens mit einem umfangreichen Regelwerk vergleichbar und messbar gemacht. Bei den Olympischen Spielen bilden die verschiedenen Wettkämpfe das ‚Herzstück' und begeistern die Zuschauer/-innen.

Im Schulsport trainieren Schülerinnen und Schüler gerne diese Individualsportart.

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 Stoffwechselvorgänge) und beugt Bewegungsstörungen vor. Ebenso werden charakterliche Eigenschaften wie Willenskraft, Selbstdisziplin, Selbstständigkeit, Zielstrebigkeit, Fairness und an ein Regeln haltendes Verhalten gefördert.

Einteilung der Disziplinen: **1. Lauf** **2. Sprung** **3. Wurf/Stoß**

1. Die Laufdisziplinen 

A Freizeitbereich

- Jogging: leichter Trab, den man über eine lange Zeit halten kann
- (Power-) Walking: schnelleres, normales Gehen mit angewinkelten Armen
- Nordic Walking: schnelles Gehen mit Stöcken

B Wichtigste Laufwettbewerbe im Wettkampfbereich

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**	**Mittelstrecke**	**Langstrecke** **Straße/Gelände**	**Staffel**	**Gehen**
100 m 200 m 400 m	800 m 1000 m 1500 m	3000 m 5000 m 10.000 m Marathon (42,195 km)	4 x 100 m 4x 400 m	Bahngehen 20 km 50 km

Die Kurzstreckenläufe werden in Bahnen gelaufen. Der Start erfolgt immer als Tiefstart:

Auf die Plätze	**Fertig**	**Los (Schuss)**
- Hände hinter der Startlinie schulterbreit auseinander - Bodenberührung durch hinteres Knie - Fingerhaltung geschlossen mit gespreiztem Daumen - Blick zum Boden	- Hebung des Gesäßes und der Knie - Körpergewicht auf Arme - Blick auf den Boden - Fingerhaltung wie vorher	- Lösen der Hände - Rumpfhebung mit Vorlage - Kraft über vorderes Bein - Vollkommenes Aufrichten des Körpers nach 10 m

Bei den Mittel-, Lang- und Geherwettbewerben wird im Hochstart gestartet.

Die Läufer/-innen stehen ca. 1 m hinter der Starterlinie nebeneinander. Erst bei dem Kommando „Auf die Plätze“ gehen sie an die Starterlinie und nehmen eine Schrittstellung ein. Das Startsignal heißt „Los“ (Schuss).

C Schulbereich

Bei den ***Bundesjugendspielen*** laufen Mädchen und Jungen je nach Alter: 50m/75m/100m (Sprint) oder 800m/1000m (Mittelstrecke).

2. Die Sprungdisziplinen 

A Horizontal: Weitsprung und Dreisprung

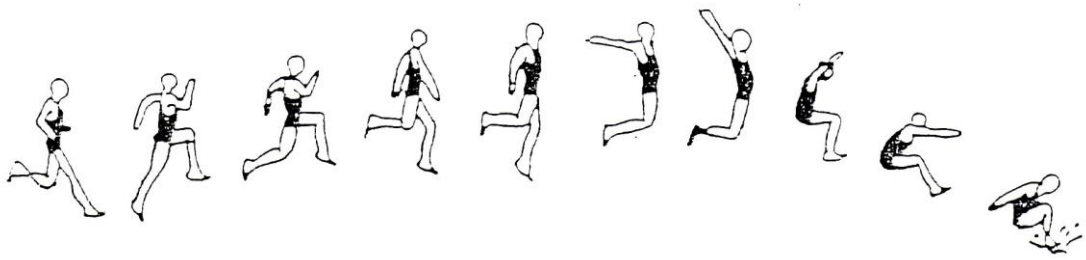
Voraussetzungen

Ein/e erstklassige/-r Weit- oder DreispringerIn muss schnell sein, über eine gute Sprungkraft verfügen und ein ausgezeichnetes Bewegungsgefühl haben. Ziel ist es, die hohe Anlaufgeschwindigkeit in einen optimalen Absprung vom Balken umzusetzen und dadurch Höhe und Weite zu gewinnen.

1. 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:

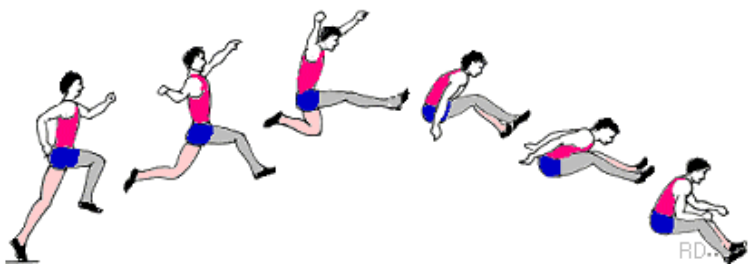
Hangsprung: Oberkörper bleibt aufrecht, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, zur Landung werden beide Beine nach vorne gestreckt



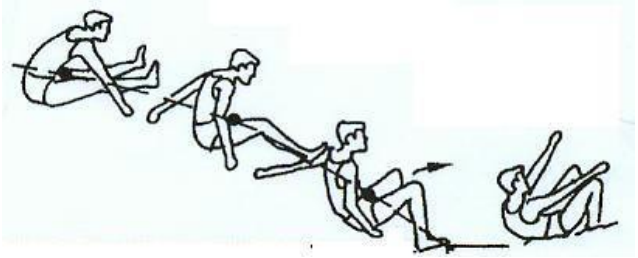
Laufsprung: Laufschritte werden in der Luft fortgeführt, Arme führen eine Kreisbewegung aus.



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/-in sollte 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 hat eine Länge von 1,21 m, ist 20 cm breit und in Wettkämpfen mit einer Plastilinauflage überzogen. Der Weitspringer hinterlässt einen Abdruck und so wird erkannt, ob er übertreten hat oder nicht. Die Messung erfolgt zwischen den letzten Abdruck in der Sprunggrube und der Grenze zwischen Sprungbalken und Plastilinauflage. Jeder Weitspringer hat drei Versuche.

2. Weitsprung in der Schule

- Absprung aus der Zone
- Gemessen wird vom Abdruck der Zehe, bis zum letzten Abdruck in der Sprunggrube (Vorsicht beim Verlassen der Grube)
- 3 Versuche

3. Dreisprung

Der Dreisprung gilt als eine der technisch anspruchsvollsten Disziplinen der Leichtathletik und wird in der Schule kaum gelehrt. Männer springen so um die 18 m weit, Frauen landen bei 15 m. Den ersten Sprung bezeichnet man als Hop. Es folgen ein kurzer Bodenkontakt und der so genannte Step. Beim abschließenden Jump kann der Dreispringer aus den Sprungtechniken des Weitsprungs auswählen.

B Vertikal: Hochsprung und Stabhochsprung

1. Hochsprung:

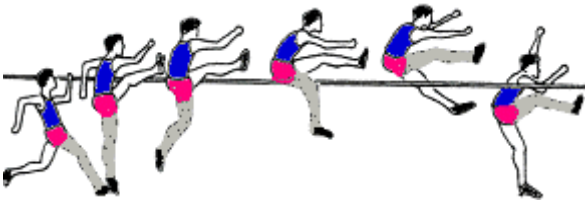
Beim Hoch- und Stabhochsprung versuchen die Athleten die Latte bei der größtmöglichen Höhe zu überqueren, ohne dass diese herunterfällt.

Der Gesamtablauf aller vertikalen Sprungtechniken lässt sich unterteilen in:

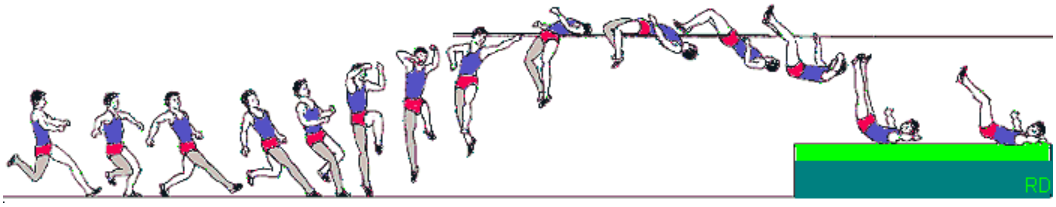
- Anlauf
- Absprung
- Lattenüberquerung
- Landung

Die heute wichtigsten Techniken:

Schersprung: einfache Form, die nur für niedrige Höhen geeignet ist



Fosbury-Flop (Heute im internationalen Sport üblich) : Der Springer überquert die Latte mit dem Rücken zu ihr und in einer Art Bogenhaltung. Dabei sind die letzten drei Schritte vor dem Absprung wichtig.



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.

Hochsprung im Schulsport:
Um Verletzungen durch die Latte zu vermeiden, werden die ersten Versuche mit einer „Zacharias-Latte“ (aufblasbar) gemacht. Zusätzlich springen Schülerinnen und Schüler auf einen „Mattenberg“.

2. Stabhochsprung:

Im Stabhochsprung vereinigen sich Elemente der Leichtathletik mit Elementen aus dem Turnen. Der Springer muss schnell anlaufen, den Stab im richtigen Moment ansetzen und sich mit den Beinen voraus über die Latte katapultieren. Der Stab besteht aus Glasfiber oder Kohlefaser.

Stabhochsprung im Schulsport:

Bisher kaum verbreitet, weil die Sprunganlagen nicht sehr verbreitet sind, die außerdem sehr teuer sind.

3. Die Wurf-/Stoßdisziplinen

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

1. Schlagballwurf:

In der Schule und im Breitensport wird mit einem Schlagball (meist 200 g) geworfen. Er ist Grundlage vieler Wurftechniken im Sport.

Phasen des Wurfes:

- Gleichmäßiger Anlauf (wichtig die letzten drei Schritte)
- Schritt mit links (Rechtshänder) und Zurückführung des Balles
- Schritt mit rechts, Körper in die Wurfauslage bringen
- Stemmschritt, den gestreckten Wurfarm am Kopf vorbei von hinten unten nach vorne oben ziehen

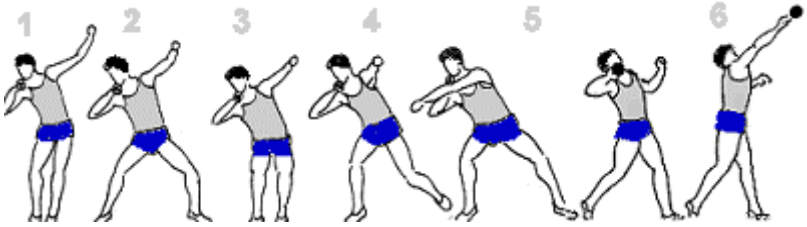
- Abfangen des Wurfes mit dem rechten Bein (Linkshänder ggl.)



2. Kugelstoßen:

Beim Kugelstoßen wird eine Metallkugel durch explosionsartiges Strecken des Armes möglichst weit gestoßen.

Im Schulsport üblich ist der Standstoß, bzw. der Stoß mit Nachstellschritt. Wichtig ist dass die Kugel nicht geworfen wird sondern gestoßen. Zur Vorbereitung des Stoßens die Kugel auf den Fingerwurzeln und seitlich neben dem Kinn am Hals halten. Die Kugel wird dann dynamisch in einer Streck-Drehbewegung nach vorne oben gestoßen



In den letzten Jahren hat sich die „Drehstoßtechnik“, bei Frauen meist die „Angleittechnik“ etabliert. In Wettbewerben wird dies in einem Stoßring gemacht. Die Kugel muss innerhalb eines ausgewiesenen Sektors aufkommen. Frauen/Mädchen stoßen in der Schule (3kg) und in Wettkämpfen (4kg) mit ‚leichteren Kugeln‘ (Jungen 4kg; Wettkampf 7,257kg).

3. Schleuderball:

Schleuderball ist wie der Schlagballwurf in der Schule und im Breitensport zu finden. Er hat eine am Griff befestigte Schlaufe (Handgriff). Mittels Drehung wird er beschleunigt und auf Weite geschleudert.

4. **Weitere Wurfdisziplinen:** Diese werden in der Regel nicht im Schulsport durchgeführt!

- **Diskuswurf:**

Früher warf man mit einer aus Stein gefertigten Scheibe. Heute besteht sie aus Holz oder Kunststoff und hat einen Durchmesser von 22 cm. In der Oberseite ist eine runde Metallplatte eingelassen. Ein Männerdiskus wiegt um die 2 kg, der der Frauen nur 1 kg. Aus einer Drehbewegung heraus kann der Diskus bis zu 70 m weit geworfen werden.

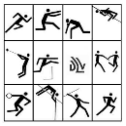
- **Hammerwurf:**

Das Wurfgerät, der Hammer, besteht aus einer Eisenkugel mit Stahldraht und Stahlhandgriff und wiegt 7 kg. Der Hammer wird erst gependelt und dann durch drei schnelle Drehungen um die eigene Achse abgeworfen. Dabei sind Weiten von über 80 m möglich. Um die Zuschauer zu schützen sind Schutzgitter angebracht, da der Hammer zum Zeitpunkt des Abwurfes eine Geschwindigkeit von über 100 km/h erreicht.

- **Speerwurf:**

Die Geschichte dieser Disziplin reicht weit zurück. Schon von den alten Griechen wurde der Speer als Sportgerät benutzt, andere Völker gebrauchten ihn zu kriegerischen Zwecken oder zur Jagd. Der Bewegungsablauf besteht aus einem Anlauf, einem Abwurf mit kräftigem Stemmschritt und dem Abfangen des Körpergewichtes nach dem Abwurf. Der Speer besteht entweder aus Metall oder Carbon und ist rund 2,80 m lang. Er hat eine Metallspitze und wird von Frauen rund 70 m und von Männern rund 90 m weit geworfen.

4. Die Mehrkämpfe



Sie gelten als die „Könige/Königinnen der Athleten“, müssen sie doch an zwei Tagen zehn Disziplinen/sieben Disziplinen absolvieren. Neben den technischen und konditionellen Fähigkeiten brauchen sie eine immens große Willenskraft, um die beiden harten Wettkampftage durchzustehen. Ein Zehnkämpfer /eine Siebenkämpferin ist ein Multitalent da er alle Disziplinen der Leichtathletik beherrschen sollte.

Siebenkampf Frauen	1. Tag:	100-Meter-Hürden, Kugelstoß, Hochsprung, 200-Meter-Lauf
	2. Tag:	Weitsprung, Speerwurf, 800-Meter-Lauf
Zehnkampf Männer	1. Tag:	100-Meter-Lauf, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 400-Meter-Lauf
	2. Tag:	110-Meter-Hürden, Diskuswurf, Stabhochsprung, Speerwurf, 1500-Meter-Lauf

Schulsport:

Die Schülerinnen und Schüler machen bei den Bundesjugendspielen einen Dreikampf aus 4 Bereichen: Sprint, Lauf, Sprung, Wurf oder Stoß. Dabei geht es darum mit möglichst guten Ergebnissen, Ehren- oder Siegerurkunden zu erreichen.