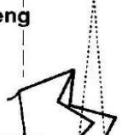




## Lauf / Sprint

### Technik des Tiefstarts

In der Regel ist das stärkere Bein (Sprungbein) vorn. Der vordere Block ist flacher, der hintere Block steiler einzustellen!

Startstellung	Abstand der Blöcke zur Startlinie		Vorteile	Nachteile
	vorn	hinten		
<b>eng</b> 	$2\frac{1}{2}$	3	schneller Ablauf; für Frequenzläufer	kurzer 1.Schritt; Arme im Stütz stark belastet
<b>mittel</b> 	$1\frac{1}{2} - 2$	$2\frac{1}{2} - 3$	günstige Gewichtsverteilung und Kniewinkel	
<b>weit</b> 	$1 - 1\frac{1}{2}$	$3 - 3\frac{1}{2}$	intensiver Abdruck vom vorderen Block; rel. langer 1.Schritt	starke Belastung des vorderen Beins

Tab. 9: Kennzeichen der verschiedenen Startstellungen (Entfernungsangaben in Fußlängen!)

### Wettkampfbestimmungen

START (Tiefstart)

**Kommando**

**Was tun?**

"Auf die Plätze!"



Position im Startblock einnehmen

"Fertig!"



Gesäß und Knie hoch! Blick nach vorne! Füße auf Startblock!

"Los!!"



Starten! (kräftig abstoßen!)

(oder nur Startschuss)

- || In allen Läufen bis einschließlich 400m ist ein **Tiefstart** aus Startblöcken vorgeschrieben.
- || Das **Kommando des Starters** lautet bei Läufen bis 400m (inkl. 4x200m und 4x400m) „Auf die Plätze!“ - „Fertig!“; sobald alle Läufer in „Fertig“-Position sind, wird die Startvorrichtung ausgelöst (geschossen). Bei Läufen über 400m lautet das Kommando „Auf die Plätze!“; ist die Startposition (die Wettkämpfer dürfen nicht mit den Händen den Boden berühren) eingenommen erfolgt der Startschuss.
- || Nach Einnahme der Stellung „Auf die Plätze!“ darf der Wettkämpfer die **Startlinie oder den Boden dahinter nicht mehr berühren**.

- ┃ Ausgenommen im Mehrkampf muss jeder Läufer, der für einen **Fehlstart** verantwortlich ist, disqualifiziert werden. Im Mehrkampf ist jeder Läufer, der für einen Fehlstart verantwortlich ist, zu verwarnen. Nur ein Fehlstart je Lauf ist erlaubt, ohne dass der/die für den Fehlstart verantwortliche/n Läufer disqualifiziert wird/werden. Jeder Läufer, der einen weiteren Fehlstart in diesem Lauf verursacht, ist zu disqualifizieren
- ┃ Jeder Läufer muss während des gesamten Laufs **in seiner Bahn** bleiben, sonst wird er disqualifiziert!
- ┃ Entscheidend für den **Zieleinlauf und die Zeitnahme** ist der Augenblick, in dem der Läufer mit irgendeinem Teil des Rumpfes (nicht Kopf, Hals, Armen, Beinen, Händen oder Füßen) die senkrechte Ebene über der Ziellinie erreicht hat.
- ┃ Bei **Staffelläufen** steht den wechselnden Läufern an jedem Wechsel (Übergabe des Stabes) ein Wechselraum zur Verfügung. Er misst 20 Meter (10 Meter vor und 10 Meter hinter der Startstelle des Läufers). Der Stab muss innerhalb dieses Wechselraumes übergeben werden.

## Weitsprung

### Technik

Als Faustregel gilt: 2/3 der Sprungleistung resultieren aus der Anlaufgeschwindigkeit, 1/3 aus dem Absprung.

Man unterscheidet mehrere Technikformen, welche sich v.a. in der Flugphase unterscheiden:

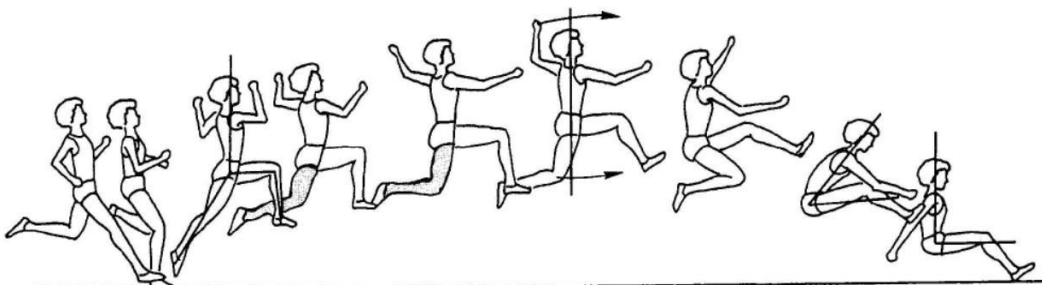


Abb. 53: Bildreihe Schrittweitsprung



Abb. 55: Bildreihe Laufsprung ( $2\frac{1}{2}$  Schritte). Drs = Drehrückstoß.

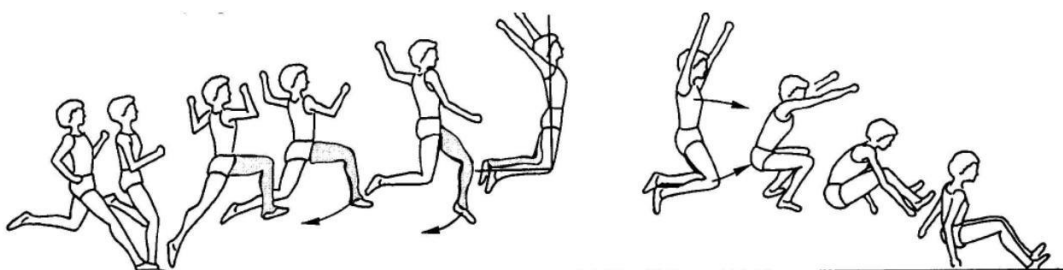


Abb. 54: Bildreihe Hangsprung

im Knie etwa rechtwinklig gebeugt, der Rumpf aufrecht od  
 im Knie etwa rechtwinklig gebeugt, der Rumpf aufrecht od  
 im Knie etwa rechtwinklig gebeugt, der Rumpf aufrecht od

Technik	Merkmale	Vorteile	Nachteile
<b>Hock-sprung</b>	Gleich nach dem Absprung werden beide Beine angehockt.	<input type="checkbox"/> Einfach	<input type="checkbox"/> Körpermasse nahe an Querachse gelagert <input type="checkbox"/> Geringes Trägheitsmoment (Saltoeffekt) <input type="checkbox"/> Kein Bewegungsausgleich möglich <input type="checkbox"/> Landung auf Gesäß nur bei extremer Rücklage beim Absprung möglich. <input type="checkbox"/> Kein Schwungeffekt der Körperteile zur Landung
<b>Schritt-weitsprung</b>	Die Absprungposition mit hohem Schwungknie wird über zwei Drittel des Sprunges beibehalten Geeignet für AnfängerInnen bis zu einer Sprungweite von 5m50.	<input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Begünstigt Ganzkörperstreckung und energischen Schwungbeineinsatz <input type="checkbox"/> Gute Grundlage für den Laufsprung <input type="checkbox"/> Günstiges Trägheitsmoment <input type="checkbox"/> Gute Hüft- und Oberkörperposition für die Landung	<input type="checkbox"/> Kaum Ausgleichsmöglichkeiten in der Luft
<b>Hang-sprung</b>	Nach dem Absprung wird das Schwungknie zur typischen Hangposition abgesenkt. Symmetrische Abwärts-Rückwärts- Kreisbewegung der Arme.	<input type="checkbox"/> Gutes Trägheitsmoment <input type="checkbox"/> Aktiver Beineinsatz zur Landung durch Klappmesserbewegung möglich	<input type="checkbox"/> Neigung zu ungenügendem Schwungbeineinsatz <input type="checkbox"/> Keine Ausgleichsmöglichkeit in der Hangphase <input type="checkbox"/> Klappmesserbewegung beschränkt das Anheben der Beine zur Landung
<b>Lauf-sprung</b>	Weiterführen der Laufbewegung in der Luft (meist 2 1/2 Schritte). Erst sinnvoll ab möglichen Sprungweiten von ca. 6m	<input type="checkbox"/> Gutes Trägheitsmoment <input type="checkbox"/> Gute Ausgleichsmöglichkeiten im Flug <input type="checkbox"/> Beste Voraussetzungen für eine weite Landung	Längerer Lernprozess

(Quelle: J+S-Leiterhandbuch Leichtathletik. Ausgabe 1989. Form. 30.57.330 d/6)

## Wettkampfbestimmungen

### Messung:

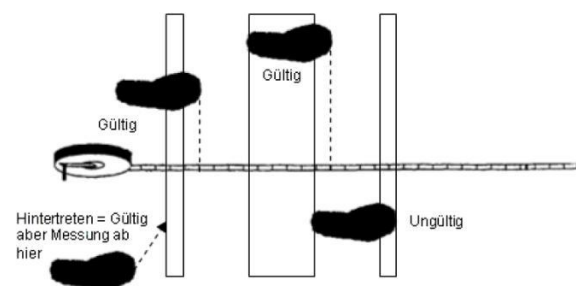
Messband-Nullpunkt beim hintersten Lande-Eindruck ansetzen und im rechten Winkel zur Anlaufbahn zurückstrecken.

#### Zonen - Messung

(alle bis und mit 13-jährigen)

In 90° ab Landepunkt bis zur Höhe des Absprungs

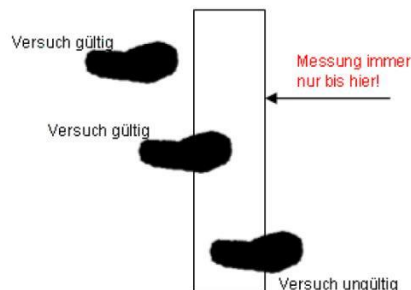
Messband-Richtung: Ablesen beim Absprungpunkt. Nicht beim Landepunkt!



#### Balken - Messung

(14-jährige und ältere)

In 90° ab Landepunkt bis zur Brett-Vorderkante zurückmessen



- Ein **Fehlversuch** liegt vor, wenn der Wettkämpfer den Boden hinter der Absprunglinie berührt, neben dem Absprungbalken, vor oder hinter der verlängerten Absprunglinie abspringt, bei der Landung den Boden außerhalb der Sprunggrube an einer Stelle berührt, die näher bei der Absprunglinie liegt, als der hinterste in der Sprunggrube hinterlassene Eindruck, durch die Sprunggrube zurückgeht, irgendeine Art von Salto durchführt.

- Die Weite wird ab dem hinterlassenen Eindruck gemessen, der am nächsten bei der Absprunglinie liegt. Die Messung erfolgt senkrecht zur Absprunglinie.
- Im Wettkampf hat jeder Springer im Vorkampf drei Versuche. Für den Endkampf stehen den acht Besten aus dem Vorkampf dann weitere drei Versuche zu.
- Bei jedem Wettkämpfer zählt die beste Leistung (= weitester gültiger Sprung).
- Bei gleichen Leistungen entscheidet der zweitbeste Sprung über die Platzierung. Ist die Platzierung dann immer noch nicht entschieden, entscheidet die drittbeste Leistung usw.

## Hochsprung

### Technik

Beachte bei den verschiedenen Hochsprungstechniken die Effektivität bezüglich der Differenz zwischen Körperschwerpunkt und Latte bei der Lattenpassage!

Die beiden wichtigsten Wettkampftechniken sind der Flop und der Straddle (vgl. Bildreihen unten).

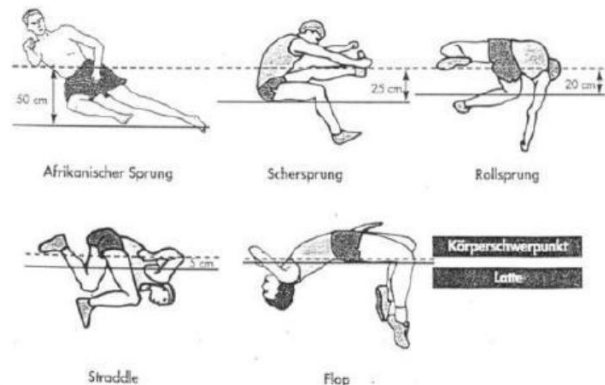
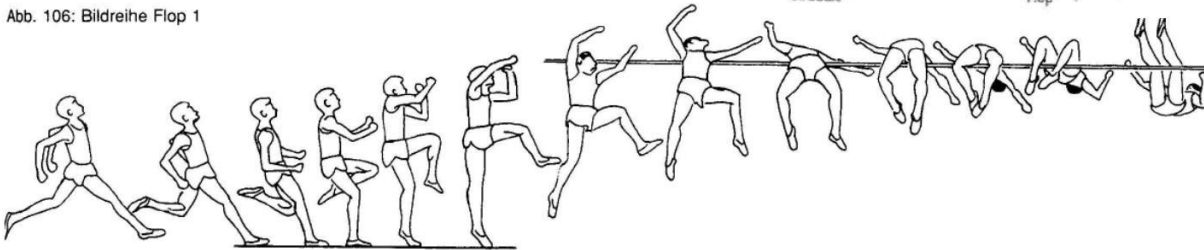
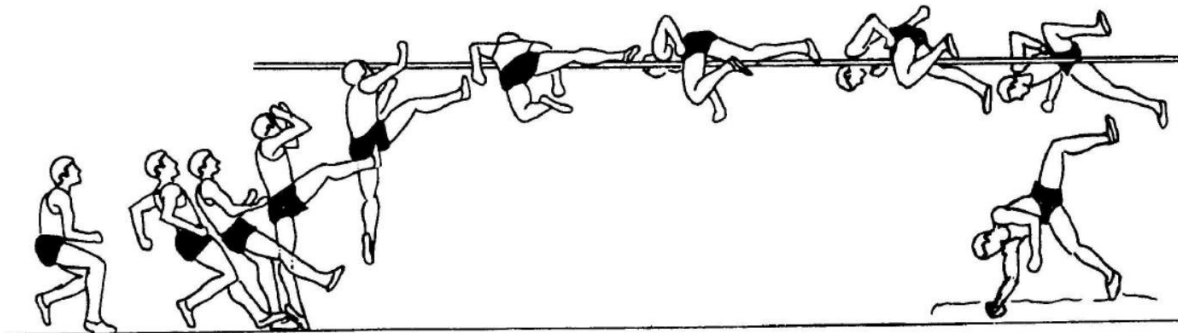


Abb. 106: Bildreihe Flop 1



Bildreihe Flop für einen Rechtsspringer (rechtes Absprungbein)



Bildreihe Straddle für einen Linksspringer (linkes Absprungbein)

### Wettkampfbestimmungen

- Der Springer muss immer **mit einem Fuß** abspringen.
- Es gilt als **Fehlversuch**, wenn der Springer die Latte abwirft oder wenn er, ohne zu springen, den Boden oder die Matte jenseits der Sprungständer berührt.
- Ein Springer darf in jeder Höhe über der vorher festgesetzten Anfangshöhe beginnen und dann nach eigenem Ermessen die weiteren Höhen springen, er kann also auch Höhen auslassen.
- Er scheidet aus, wenn er **drei aufeinander folgende Fehlversuche** hat. Das bedeutet, dass ein Springer nach einem Fehlversuch auf zwei weitere Versuche in dieser Höhe verzichten kann, um in einer größeren Höhe wieder zu springen – hier stehen ihm dann aber nur noch zwei Versuche zu.
- Der Springer mit der **höchsten übersprungenen Höhe** gewinnt den Wettkampf.

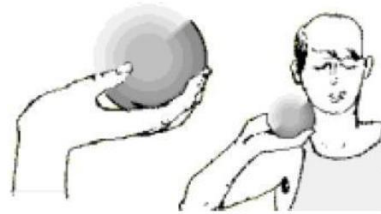


- || Haben Springer am Ende eines Wettkampfes die gleiche Höhe übersprungen, so gilt für die **Platzierung** folgendes:
  - Der Springer, der mit den wenigsten Versuchen die zuletzt übersprungene Höhe übersprang, hat den Vorrang
  - Besteht dann immer noch ein Gleichstand, so hat der Springer den Vorrang, der innerhalb des eigentlichen Wettkampfes einschließlich der zuletzt übersprungenen Höhe die **wenigsten Fehlversuche** hatte
  - Ist aufgrund dieser Regeln keine Entscheidung über den ersten Platz gefallen, so findet zwischen den gleichstehenden Springern ein Stichkampf statt

## Kugelstoßen

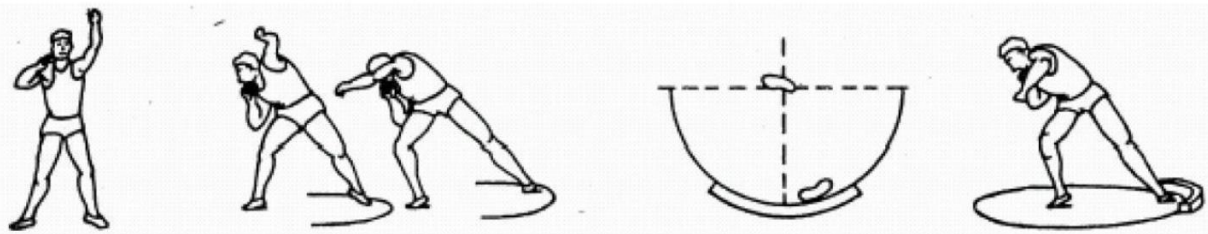
### Technik

Die Kugel liegt, durch Daumen und Zeigefinger gestützt, auf den Fingerwurzeln der rechten Hand. Sie wird an Hals und Kinn herangenommen.



### Einnehmen der Stoßauslage:

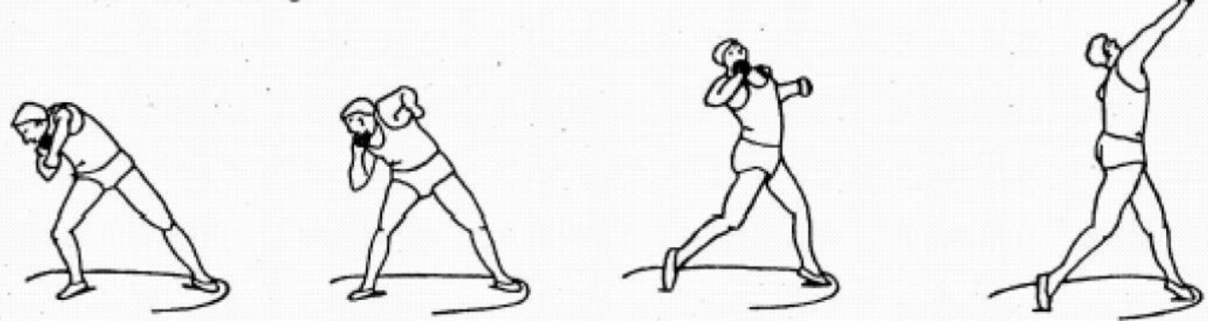
- || korrekte Fußposition (vgl. unten)
- || ganzes Körpergewicht auf dem Stoßbein
- || gerade, fixierte linke Körperseite (Stemmbeinseite)
- || „geschlossene“ linke Schulter (Blick und linker Arm nach hinten)



### Stoß aus der Stoßauslage:

- || Beginn des Stoßes aus den Beinen
- || deutliches Nacheinander des Einsatzes von Bein – Hüfte – Rumpf/Schulter - Arm
- || Fixieren des linken Beines (stemmen)
- || Ganzkörperstreckung beim Abstoß
- || hoher Ellbogen beim Stoßarm

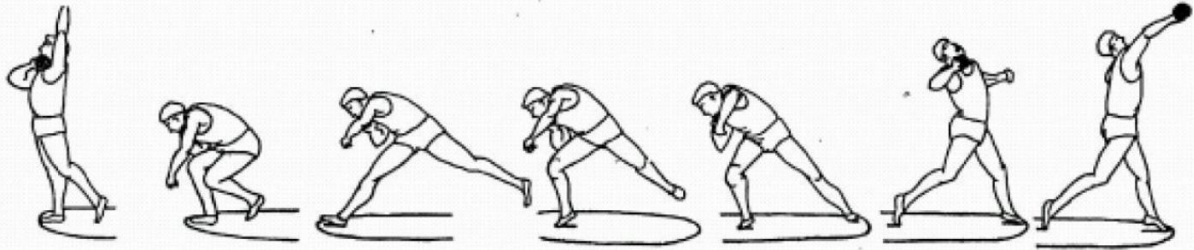
Standstoß aus der Stoßauslage



## Angleiten (hier: Rückenstoßtechnik - O'Brien-Technik)

Das Angleiten muss in die optimale Stoßauslage (Merkmale s. oben) führen.

- || flaches, weites Angleiten
- || Eindrehen des rechten Beines (Stoßbein)
- || schnelles Setzen des Stemmbeines (jaaaaaaam – ta – tam)



### Technikvarianten im Vergleich:

Technik	Vorteile	Nachteile
<b>Wechselschritt</b> links-rechts-links	Einfachste Variante. Rechtes Bein kann gut unter dem Körper platziert werden. Konditionell wenig anspruchsvoll.	Halt in der Bewegung nach dem Angleiten.
<b>O'Brien</b> rechts-rechts-links (s. oben)	Schnelles Aufsetzen des linken Beines. Geringer Tempoverlust nach dem Angleiten.	Schwierigkeit, das rechte Bein unter den Körper zu platzieren. Hohes Schnellkraftniveau erforderlich.
<b>Drehstoß</b>	Längerer Beschleunigungsweg der Kugel. Schwung kann ausgenutzt werden. Günstig für mittelgroße AthletInnen.	Koordinativ sehr anspruchsvoll. Häufig Fehlstöße im Wettkampf.

### Wettkampfbestimmungen

- Die **Messung** der Weite erfolgt vom hintersten Eindruck der Kugel zur Innenseite des Stoßbalkens auf einer Geraden durch den Kreismittelpunkt.
- Es gilt als **Fehlversuch**, wenn
  - der Wettkämpfer nach dem Beginn des Versuchs mit irgendeinem Teil seines Körpers den Boden außerhalb des Kreises oder die Oberfläche des Stoßbalkens bzw. Kreisringes berührt.
  - während des Versuchs das Gerät fallen gelassen wird.
  - das Gerät nicht innerhalb des gekennzeichneten Sektors aufkommt (auch die Linien dürfen nicht berührt werden).
  - der Wettkämpfer den Stoß- oder Wurfkreis verlässt, bevor das Gerät den Boden berührt und wenn er den Kreis nicht aus sicherem Stand durch die besonders gekennzeichnete hintere Hälfte verlässt.
- Jeder Wettkämpfer hat im Vorkampf drei Versuche. Für den Endkampf stehen den acht Besten aus dem Vorkampf drei weitere Versuche zu.
- Gewertet für die Platzierung wird der **beste Versuch** aus Vor- und Endkampf.
- Bei gleichen Leistungen entscheidet der zweitbeste Stoß über die Reihenfolge. Ist die Platzierung dann immer noch nicht entschieden, entscheidet die drittbeste Leistung usw.

