

# QUALI – Vorbereitung Sport



## Leichtathletik

### 1. Nenne 8 Disziplinen der Leichtathletik!

- Weitsprung
- Hochsprung
- Kugelstoß
- Hammerwurf
- Schlagball
- Hürdenlauf
- Sprint
- Langstrecke

### 2. Nenne Laufdisziplinen, die in Bahnen gelaufen werden!

- Staffellauf (4 x 100m, 4 x 400m)
- 100m-Lauf
- Hürdenlauf (100m Damen, 110m Herren, 400m Herren)

### 3. Wann wird ein Wettkämpfer beim Laufen disqualifiziert?

- beim Verlassen der Bahn
- bei Behinderung eines Mitbewerbers auf der Nebenbahn
- bei mehr als zwei Fehlstarts

### 4. Nenne Strecken, die nicht in Bahnen gelaufen werden!

- Langstrecken über 1000m, 5000m
- Hindernis 1500m, 3000m, 10000m

### 5. Welche Kugelgewichte nutzen Schüler?

- 3 kg Mädchen bis 14 Jahre
- 4 kg weibliche Jugend und Frauen
- 4 kg Jungen 14 – 15 Jahre
- 5 kg Jungen 16 – 17 Jahre

### 6. Nenne wichtige Sicherheitsvorkehrungen beim Kugelstoßen!

- alle Zuschauer oder Helfer sind hinter dem Stoßenden (Augenkontakt!)
- Kampfrichter messen erst, wenn Stoßender den Stoßkreis verlassen hat

## 7. Wann ist ein Stoß ungültig?

- bei Betreten des Stoßbalkens
  - bei Übertreten der Kugelstoßanlage nach dem Stoß
- Anlage nach hinten verlassen**

## 8. Nenne die vier Phasen des Weitsprungs. Beschreibe sie kurz!

### 1. Anlauf:

- Steigerungslauf, Tempozunahme bis zum Balken
- Ballenlauf, betonter Kniehub
- Zunahme der Schrittfrequenz im zweiten Anlaufabschnitt
- vorletzter Anlaufschritt länger als Absprungschritt

### 2. Absprung:

- aufrechter Rumpf
- schnelles Aufsetzen des gestreckten Sprungbeins mit ganzer Sohle
- gegengleicher Armeinsatz
- Oberschenkel des Schwungbeins waagrecht, Unterschenkel hängt

### 3. Flugphase:

- Beibehaltung der Schritthaltung nach dem Absprung
- Rumpfhaltung aufrecht
- spätes Vorbringen des Sprungbeins zur Vorbereitung der Landung
- Beine waagrecht und auf gleicher Höhe vor der Landung

### 4. Landungsphase:

- gleichzeitig mit beiden Beinen
- elastische Landung durch Nachgeben in den Knien

## 9. Welche Hochsprungtechniken gibt es?

- Flop
- Schersprung

## 10. Nenne einige Punkte zur Technik und Regelkunde des Hochsprungs!

- Sprung darf nur über die Latte erfolgen
- Absprung muss mit einem Fuß ausgeführt werden
- drei Versuche pro Höhe

## 11. Was musst du beachten, wenn du in deiner Freizeit im Gelände joggen gehst?

- eingelaufene Schuhe
- funktionelle Kleidung
- Tempo der eigenen Kondition angemessen
- ausgeglichene Atmung
- Pulskontrolle (evtl. mit Pulsuhr)

## 12. Beschreibe den Ablauf des Tiefstarts!

- Startblock „einrichten“
- hinter den Startblock stellen
- Signal „Auf die Plätze“: von vorne in den Startblock einsteigen
- Signal „Fertig“: Knie vom Boden heben  
Gesäß nach oben bringen  
Körperspannung
- Signal „Los“: explosiv den Startblock verlassen

### **Quellenverzeichnis:**

- <https://fotos.verwaltungsportal.de/news/3/1/6/7/0/9/590410909.jpg>
- <http://www.stmusik.de/MSED/QualiSkriptSport.pdf>
- <http://www.sportunterricht.de/>
- <http://1001701001.customer.gaponline.de/sites/default/files/Skript-%20allgemeine%20Fragen-Gesundheit.pdf>
- [http://www.dfb.de/fileadmin/\\_dfbdam/34715-Regelheft\\_2014-15-DFB.pdf](http://www.dfb.de/fileadmin/_dfbdam/34715-Regelheft_2014-15-DFB.pdf)
- <http://www.soccerdrills.de/>