

Vorbereitung für die schriftliche Prüfung

Jeder Teilnehmer bearbeitet den Fragenkatalog für

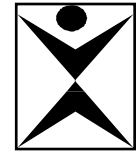
- den Bereich „Gesundheit, Fairness, Kooperation“
- die gewählte Mannschaftssportart
- die gewählte Individualsportart

Die drei Bereiche werden schriftlich abgefragt.

Dauer der Prüfung: **30 Minuten!**

Informationen Gesundheit Fairness Kooperation

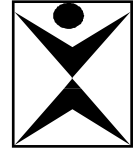
Grundlagen der Trainingslehre



Das Aufwärmen dient der direkten Vorbereitung auf eine Belastung (Sportunterricht, Training, Wettkampf). Beim Aufwärmen stellt man die derzeitige Leistungsfähigkeit (Kondition) des Körpers bereit. Man versetzt also den Körper aus dem „Leerlauf“ in den „Arbeitsgang“. Aufwärmen bedeutet die Steigerung der Herz-Kreislauffähigkeit und der Atemfrequenz zur Sauerstoffaufnahme, die Erhöhung der Muskeltemperatur, die Verringerung der Widerstände in den Sehnen, Bändern, Gelenken, etc. und das Einstimmen der Psyche auf die sportliche Belastung. Ein effizientes Aufwärmen sollte wie folgt ablaufen: Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen, Gymnastik/Aerobic, bzw. kleine Spiele mit und ohne Ball zum Aktivieren der großen Muskelgruppen – alles mit geringer Intensität, Dehn- bzw. Stretchingübungen und Kraftübungen zur Stabilisation und Mobilisation des gesamten Bewegungsapparates. Die sechs goldenen Regeln für sinnvolles Aufwärmen lauten: Dehnen innerhalb der eigenen Grenzen, ohne einen Vergleich mit anderen Sportlern anzustellen, langsam dehnen, nicht ruckartig oder extrem federnd, beim Dehnen bewusst weiteratmen (Nase ein – Mund aus), Haltedauer ca. 10 – 15 Sekunden, bei auftretendem Schmerz die Intensität verringern, bewusstes „Fühlen“ der Spannung im gerade gedehnten Körperteil. Typische Verletzungen, die durch mangelhaftes Aufwärmen verursacht werden, sind Muskelzerrungen und Muskelfaserrisse, sowie Sehnen- und Bänderrisse. Kondition ist die individuelle Kombination der drei Leistungsfaktoren Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, kombiniert mit der persönlichen Gewandtheit und Geschicklichkeit. Mögliche Ziele des Krafttrainings sind das Halten und Aufrechterhalten des Körpers aus eigener Kraft, die Vermeidung von Verletzungen, die Steigerung der Freude am Sport und die Stabilisierung der Gelenke, Knochen, etc.

Informationen Gesundheit Fairness Kooperation

Sportmedizin



Den Puls kann man ohne technische Hilfsmittel entweder am Handgelenk messen – mit Zeige- und Mittelfinger einer Hand an der Pulsschlagader an der Unterseite des Unterarms des anderen Arms, oder an der Halsschlagader – mit dem Zeige- und Mittelfinger einer Hand an der Halsschlagader neben der Luftröhre. Für die Messung des Herzschlages in einer Minute multipliziert man die Anzahl der Schläge in zehn Sekunden mit der Zahl sechs. Die für den Menschen wichtigen Pulsbereiche sind ca. 60-80 Schläge = Normal- oder Ruhepuls (vor der Belastung), ca. 130-200 Schläge = Belastungspuls und unter 110 Schläge nach drei Minuten = Erholungspuls. Eine Pulskontrolle ist unbedingt notwendig, weil eventuelle Extremwerte ein Warnsignal für einen schlechten Trainingszustand, eine Überbelastung und für organische Fehler bzw. Schwächen des Herz- und Kreislaufsystems sind. Bei einer Belastung atmet man schneller, weil der Körper unter Belastung unter anderem Sauerstoff braucht, um Energie bereitstellen zu können. Über die Lunge gelangt der Sauerstoff in das Blut und somit zu den Muskeln. Je schneller und tiefer man atmet, desto mehr Sauerstoff kann aufgenommen werden. Bei einer Belastung schwitzt man, weil der Körper bei jeder Belastung Wärme erzeugt. Diese wird an das Blut abgegeben und dieses muss nun gekühlt werden. Durch die Erweiterung der Blutgefäße gelangt mehr Blut an die Oberfläche der Haut, wo es durch die Luft gekühlt wird. Zusätzlich wird Schweiß abgesondert. Dieser verdunstet auf der Haut und schafft durch Verdunstungskälte weitere Kühlung.

Informationen Gesundheit Fairness Kooperation

Sicherheit/Hygiene/Umwelt

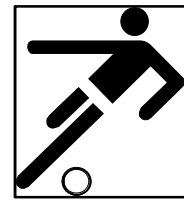


Unfallverhütung beginnt in der Umkleidekabine, deshalb solltest du keine Schuhe oder Kleidungsstücke am Boden liegen lassen, passende Schuhe (Schuhbänder!) tragen, ebenso eine passende Brille (ein möglichst großes Blickfeld, eine elastische, schwer zerbrechliche Fassung, splitterfreie Kunststoffgläser), sowie Ohrringe, Ohrstecker und „Piercings“ herausnehmen. Ist dies nicht möglich, sind sie mit einem Pflaster oder einem „Tape“ abzudecken. „Freundschaftsbänder“ sind so abzudecken, dass sie nicht zu Gefährdungen führen und wegen der Verletzungsgefahr sollten lange Haare zusammengebunden werden. Hygiene beim Sport ist sehr wichtig, deshalb sollte man die Sportkleidung in einer eigenen Tasche aufbewahren und sich nach dem Sport waschen oder duschen. Die Sportkleidung sollte man regelmäßig waschen und nicht verschwitzt in der Sporttasche liegen lassen. Für die Turnhalle sollten spezielle Turnschuhe (kein Schmutz!) getragen werden. Achte beim Sport auf die Natur und die Umwelt. Vermeide deshalb das Querfeldein Joggen, Mountainbike fahren ohne Rücksicht auf die Natur, das Skifahren außerhalb der Piste (Jungwälder) und Motorsport durch Abgase und Lärm.

Fairness

Fairness bedeutet die Anerkennung und Einhaltung der Spielregeln, die Haltung in Sieg und Niederlage zu bewahren, das Gewinnmotiv zu „begrenzen“ und auf gleiche Chancen und Bedingungen zu achten. Doping ist das Vorhandensein einer verbotenen Substanz in den Körperbestandteilen eines Athleten. Dazu zählt auch die Verwendung von Substanzen aus den verbotenen Wirkstoffgruppen. Doping hat negative Folgen für den Wettkampf und den Sportler selbst: Es kann zu gesundheitlichen Problemen bis zum Tod führen, zu rechtlichen Sanktionen (Geldstrafen, Rückzahlungen von Preisgeldern) und beruflichen Sanktionen kommen (Sperrungen von zwei Jahren bis lebenslang). Insgesamt wird durch alle verbotenen Methoden der Wettkampf verfälscht und unfair, da gegen die Chancengleichheit verstoßen wird.

Informationen Fußball



Regelkunde

Die offiziellen Spielfeldmaße eines Fußballfeldes sind 90 – 120 m Länge und 45 – 90 m Breite. Die Abmessungen des Großfeldtores sind 7,32 m Breite und 2,44 m Höhe. Im Herren- und Damenbereich dürfen bis zu drei Spieler ausgewechselt werden. Der DFB startete zum Achtelfinale des DFB-Pokals 2016/17 ein Pilot-Projekt, durch das in diesem Wettbewerb im Falle einer Verlängerung eine vierte Auswechslung gestattet ist. Die Regel gilt zunächst bis einschließlich zur Saison 2017/18 im DFB-Pokal der Männer und Frauen. Bei einem Spielerwechsel ist folgendes zu beachten: Der Schiedsrichter muss vor der Auswechslung benachrichtigt werden, die Auswechslenspieler dürfen nur auf Zeichen des Schiedsrichters das Spielfeld verlassen und der Spielerwechsel soll auf Höhe der Mittellinie stattfinden. Ein Spieler darf auch den Platz des Torhüters einnehmen, wenn der Schiedsrichter vorher benachrichtigt wird und der Wechsel während einer Unterbrechung stattfindet. Die Spielzeit im Herren- und Damenbereich beträgt 2 x 45 Minuten. Im Juniorenbereich beträgt die Spielzeit bei den A-Junioren 2 x 45 Minuten, alle weiteren Altersklassen spielen jeweils 5 Minuten pro Halbzeit weniger. Der Ball ist aus dem Spiel, wenn er am Boden oder in der Luft eine Seitenlinie oder die Torlinie vollständig überquert hat. Ein Tor gilt als erzielt, wenn der Ball mit vollem Durchmesser die Torlinie überquert hat. Bei einem direkten Freistoß kann der ausführende Spieler – ohne dass der Ball von einem zweiten Spieler berührt werden muss – mit nur einer Ballberührung ein Tor erzielen. Bei einem indirekten Freistoß kann ein Tor nur dann erzielt werden, wenn der Ball neben dem Schützen auch von einem weiteren Spieler (auch Gegner!) berührt wird. Eine Mannschaft erhält einen direkten Freistoß, wenn der Gegner folgende Regelverstöße begeht: (versuchtes) Trete, (versuchtes) Beinstellen, Anspringen, unkorrektes Rempeln, (versuchtes) Schlagen oder Anspucken, Halten, Stoßen und absichtliches Handspiel. Einen indirekten Freistoß erhält eine Mannschaft wenn der Gegner folgende Regelverstöße begeht: gefährliches Spiel (z. B. hohes Bein, gestrecktes Bein, Kopf zu tief, Treten nach sicher gefangenen Ball), Sperren ohne Ball, den Torwart am Abschlag/Abwurf hindern, eine Spielverzögerung durch den Torwart und ein Handspiel des Torwarts nach Rückpass. Aus einem Einwurf kann direkt kein Tor erzielt werden. Aus einem Eckball kann direkt ein Tor erzielt werden.

Informationen Fußball



Technik

Die grundlegenden Ballstoßarten beim Fußball sind: gerader Spannstoß, Innenseitstoß („Innenrist“), Außenseitstoß („Außenrist“), Innenspannstoß, Außenspannstoß und Kopfstoß. Es gibt folgende Möglichkeiten der Ballannahme: mit der Innenseite, mit der Außenseite, mit dem Spann, mit dem Kopf, mit der Sohle, mit der Brust und mit dem Oberschenkel. Die Volleyabnahme ist der Versuch eines Spielers einen Ball direkt aus der Luft mit dem Fuß auf das Tor zu schießen. Der Dropkick ist der Versuch eines Spielers, den Ball mit dem Fuß zu treffen, unmittelbar nachdem dieser vor ihm auf den Boden aufgesprungen ist. Häufig verwendete Torwarttechniken sind: Fausten, Hechten, beidhändiges Fangen, Abstoß (vom Fünfmeterraum), Abschlag (aus der Hand) und Abwurf.

Taktik

Die Taktikwahl beim Fußball ist von folgenden Faktoren abhängig: der Taktik des Gegners, dem Spielstand, der Witterung und den Platzverhältnissen, den eigenen und gegnerischen Fähigkeiten, des eigenen und gegnerischen Spielsystems und der jeweiligen Spielsituation. Unter ballorientiertem Pressing beim Fußball versteht man den Versuch, überall dort, wo sich der Ball gerade befindet, eine Überzahlsituation herzustellen; d. h. diejenigen Spieler, die gerade keinen direkten Gegenspieler haben, helfen aktiv dabei mit, dem benachbarten ballführenden Spieler den Ball abzunehmen. Im Fußball gibt es mehrere moderne Spielsysteme, folgende sind die Gängigsten: 5-3-2 (5 Spieler in der Abwehr, 3 Spieler im Mittelfeld und 2 Spieler im Angriff), 4-5-1, 4-4-2 (die 4 Mittelfeldspieler in der Raute), 4-4-2 (die 4 Mittelfeldspieler auf einer Linie), 4-3-3 und 3-4-3.

Informationen Basketball



Regelkunde

Die Spielfeldabmessungen beim Basketball betragen 24 – 28m in der Länge und 13 – 15m in der Breite. Das Spielbrett ist 1,80m breit und 1,05m hoch und seine Unterkante befindet sich 2,90m über dem Boden. Der Korb hängt auf einer Höhe von 3,05m. Eine Basketballmannschaft besteht aus maximal 12 Spielern, dem Trainer und dem Trainerassistenten. Es dürfen sich maximal 5 Spieler einer Mannschaft gleichzeitig auf dem Spielfeld befinden. Ein Spieler darf nur mit der Erlaubnis des Schiedsrichters das Spielfeld betreten oder verlassen. Ein Basketballspiel besteht regulär aus Vierteln. Jedes Viertel hat eine Dauer von zehn Minuten. Bei Gleichstand gibt es gegebenenfalls 5-minütige Verlängerungen bis zu einer Entscheidung. Ein Korb gilt als erzielt, wenn der Ball von oben in den Korb fällt und darin verbleibt oder durchfällt. Ein Korb erzielt zwei Punkte, wenn er aus dem Feld erzielt wird. Jenseits der 3-Punkte-Linie (6,75 m) zählt ein Korb drei Punkte. Ein Freiwurfbereich zählt als ein Punkt. Nach einem Korberfolg wird das Spiel von der Endlinie (Grundlinie) hinter dem gegnerischen Korb innerhalb von 5 Sekunden fortgesetzt. Bei Regelübertretungen, Foulspiel, Halte-Ball, Spielverzögerung und Verletzung eines Spielers wird die Spielzeit angehalten. In der ersten Halbzeit sind zwei Auszeiten möglich, in der zweiten Halbzeit drei. Ein Spieler ist im Aus, wenn er den Boden auf oder außerhalb der Seitenauslinie berührt. Der Ball ist im Aus, wenn er von einem Spieler, der im Aus ist, berührt wird, oder im Aus den Boden berührt. Wenn ein „nah bewachter Spieler“ nicht innerhalb von 5 Sekunden den Ball abspielt, auf den Korb wirft oder dribbelt, erhält der Gegner einen Einwurf (5-Sekunden-Regel). Eine Mannschaft muss veranlassen, dass innerhalb von 8 Sekunden der Ball in die gegnerische Hälfte gespielt wird, ansonsten erhält der Gegner Einwurf auf Höhe der Mittellinie (8-Sekunden-Regel). Erlangt eine Mannschaft die Ballkontrolle, so muss sie innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen (24-Sekunden-Regel).

Informationen Basketball



Technik

Die grundlegenden Passtechniken beim Basketball sind der Brustpass, der Boden- oder Bouncepass und der Überkopfpas oder Bogenpass oder Lob. Die grundlegenden Wurftechniken beim Basketball sind der Standwurf, der Sprungwurf, der Korbleger und der Hakenwurf. Außerdem gibt es noch weitere Spezialtechniken wie den Dunk (auch Dunking genannt), den Jump-Sprungball und den Rebound. Ein Dunk ist der Versuch, den Ball von oben in den Korb zu drücken. Der Rebound ist das Erkämpfen des vom Brett/Ring abprallenden Balles nach einem missglückten Wurfversuch eines Gegners. Der Stoppschritt ist die Ballannahme aus der Bewegung nach einem Zuspiel oder aus dem Dribbling heraus. Zwei mögliche Formen des Stoppschrittes sind der Schrittstopp und der Parallelstopp.

Taktik

Möglichkeiten der Gruppentaktik sind Manndeckung, Pressdeckung über das ganze Spielfeld, Zonendeckung und Fastbreak (= Schnellangriff). Wir unterscheiden drei Arten der individuellen Verteidigung: Gegen den Angreifer ohne Ball, Gegen den Ballbesitzer und Reboundarbeit.

Informationen Handball



Regelkunde

Das Spielfeld beim Handball hat die Abmessungen 40 m in der Länge und 20 m in der Breite. Die Torkreislinie ist die Linie, die in einem bestimmten Abstand (6 m) zur Torlinie verläuft und den Torraum begrenzt. Sie darf von keinem Feldspieler übertreten werden. Den Torraum darf ausschließlich der Torwart betreten. Wenn ein Angreifer den Torraum mit oder ohne Ball betritt, gibt es Freiwurf. Wenn ein Abwehrspieler dies absichtlich macht, gibt es einen Strafwurf von der 7-m-Linie, genannt ein „7-Meter-Wurf“. Der Torwart darf im Feld mitspielen, dabei unterliegt er den gleichen Regeln wie ein Feldspieler. Die Freiwurflinie verläuft in einem Abstand von drei Metern von der Torkreislinie, sie darf vor der Ausführung eines Freiwurfes von keinem Angreifer übertreten werden. Eine Handballmannschaft besteht aus max. 14 Spielern, davon dürfen im Spiel maximal 7 Spieler (6 Feldspieler und 1 Torwart) gleichzeitig auf dem Feld stehen. Ein Spiel im Herren- und Damenbereich dauert 2 x 30 Minuten. Im Handball gibt es bei Regelverstößen folgende persönliche Strafen: Verwarnung (gelbe Karte), Hinausstellung (2 Minuten Zeitstrafe), Disqualifikation (rote Karte und 2 Minuten Unterzahlspiel) und Ausschluss (ständige Unterzahl für betroffene Mannschaft).

Technik

Die grundlegenden Wurftechniken beim Handball sind der Standwurf, der Unterarmwurf, der Sprungwurf und der Fallwurf.

Taktik

Ein Tempogegenstoß ist das Abfangen des gegnerischen Angriffs mit sofortigem Umschalten auf Angriff mit Torabschluss. Dem Tempogegenstoß geht meist einem Fehler voraus. Die häufigsten Fehler sind Pass- oder Fangfehler, ein abgeblockter Torwurf und ein Freiwurf nach einem Regelverstoß wie z.B. Zeitspiel, Schrittfehler, usw. Unter einer 6:0-Deckung versteht man, dass sämtliche Abwehrspieler an der eigenen Torkreislinie verteidigen. Bei einer 5:1-Deckung verteidigen 5 Feldspieler direkt an der Torkreislinie und ein Spieler übernimmt den Kreisläufer der gegnerischen Mannschaft.

Informationen Volleyball



Regelkunde

Die Spielfeldabmessungen beim Volleyball betragen 18 x 9 m, das gesamte Areal sollte aber 25 x 15 m betragen. Die offizielle Netzhöhe bei den Erwachsenen beträgt bei den Männern 2,43 m und bei den Frauen 2,24 m. In einer Hälfte des Spielfeldes befinden sich die Grundlinie, die Seitenlinien, die Mittellinie und die Angriffslinie. Die Mannschaft besteht aus maximal 6 Feldspielern, 6 Auswechselspielern, dem Trainer und einem Assistenten. Dazu kann ein Physiotherapeut und zusätzlich noch ein Arzt hinzukommen. Die Mannschaft, welche zuerst drei Sätze gewonnen hat, ist der Sieger. In den Sätzen 1 – 4 müssen mindestens 25 Punkte erzielt werden (bei 2 Punkten Vorsprung), im 5. Satz 15 Punkte (bei 2 Punkten Vorsprung). Jeder Fehler wird als Punkt für den Gegner gezählt, der auch den nächsten Aufschlag erhält. Der Gegner bekommt einen Punkt und damit das Aufschlagrecht, wenn der Ball im eigenen Feld den Boden berührt (Begrenzungslinien gehören zum Spielfeld!), der Ball im Aus landet, das Netz mit dem Körper berührt wird, der Ball einen Gegenstand berührt (z.B. Decke, Spannseile, etc.) und die Mittellinie beim Schlag überschritten wird. Der Ball darf das Netz und/oder die Netzkante während des Spiels und beim Aufschlag berühren. Der Ball darf mit allen Körperteilen gespielt und berührt werden. Außerdem darf der Ball auch außerhalb des Spielfeldes angenommen werden. Ein Aufgabefehler liegt vor, wenn der Ball in/unter das Netz geht, der Ball das Netz außerhalb der Antennen überquert, der Ball mit zwei Kontakten gespielt wird und ein falscher Spieler die Aufgabe durchführt.

Taktik

Beim Stellen des Blockes ist folgendes zu beachten: Die Wahl der Blockart, das richtige Absprungtiming, das Einschätzen der Sprung- und Schlagtechnik des Gegners und die Vermeidung einer Netzberührung. Beim gegnerischen Aufschlag ist das Stellen eines Blockes nicht erlaubt (Sichtblock).

Informationen Volleyball



Technik

Die verschiedenen Schlag- und Spieltechniken im Volleyball heißen: oberes Zuspiel vorwärts/rückwärts (Pritschen), unteres Zuspiel (Baggern), Angriffsschlag, Aufgabe von unten, Aufgabe von oben (Tennis- und Sprungaufgabe) und einhändiger Lob. Die vier Phasen beim Schmetterschlag sind der Anlauf, der beidbeinige/einbeinige Absprung, die Schlagbewegung und die Landung. Die Japanrolle ist eine besondere Form des Zuspiels. Hier wird der Ball nach einem schnellen Ausfallschritt rechts/links seitlich vom Körper gebaggert und nach dem Spielen des Balles rollt sich der Spieler über die entsprechende Schulter ab. Die gängigsten Blockarten beim Volleyball sind der 1er-Block und der 2er-Block (Doppelblock).

Informationen Turnen an Geräten



Sicherheit

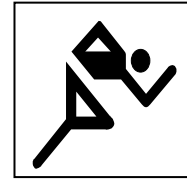
Unter Sichern beim Gerätturnen versteht man das Bereitstehen, um eingreifen zu können, damit sich der Übende nicht verletzt. Helfen ist der aktive Eingriff durch einen Helfer in den Bewegungsablauf, damit eine Übung gelingt oder erleichtert wird. Durch folgende Maßnahmen kann beim Gerätturnen Sicherheit erzeugt werden: Passende Sportkleidung, den Schmuck ablegen oder abkleben, kein Kaugummikauen (Verschlucken!), ein disziplinierter Geräteauf- und abbau, die Kontrolle der Geräte durch die Lehrkraft, ein zweckmäßiges Aufwärmen und eine Hilfestellung, falls erforderlich.

Gebräuchliche Helfergriffe, die öfter zum Einsatz kommen, sind der Klammergriff (v.a. bei Sprüngen), der Stützgriff (v.a. bei Stützbewegungen am Barren bzw. Reck) und der Drehgriff (v.a. bei Überschlagsbewegungen).

Technik

Sportliche Voraussetzungen für ein erfolgreiches Turnen an Geräten sind Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewichtsgefühl, Körperspannung und Koordination. Unter dem Begriff Kür versteht man, dass die Anzahl der Übungsteile und deren Abfolge vorgeschrieben sind und nicht geändert werden dürfen. Bei einer Kür stellt der Turner/ die Turnerin die Anzahl der Übungsteile und Abfolge selbst zusammen. An folgenden Geräten wird bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften geturnt: Reck, Pauschenpferd, Boden, Schwebebalken (Frauen), Ringe, Barren (Frauen: Stufenbarren) und an Sprunggeräten (Bock, Kasten Pferd, Sprungtisch). Die häufigsten Fehler beim Handstand sind das Legen des Kinns an die Brust, das Beugen der Arme, das Bilden eines Hohlkreuzes (Beine schlagen über) und zu geringes oder zu starkes Schwungholen. Die gängigsten Griffe beim Gerätturnen sind der Ristgriff (Hände umschließen die Stange – Daumen zeigen zueinander – Kleinfinger zeigen nach außen), der Kammgriff (Hände umschließen die Stange – Kleinfinger zeigen zueinander – Daumen zeigen nach außen), der Zwiegriff (Eine Hand im Ristgriff, die andere im Kammgriff) und der Kreuzgriff (Unterarme/Hände greifen im Kammgriff überkreuz die Stange). Zwei gebräuchliche Absprunghilfen bei den Sprungdisziplinen sind das Reutherbrett und das Minitrampolin. Die sechs Phasen bei der Flughocke über den Kasten längs sind Anlauf, Absprung, erste Flugphase, Stützphase, zweite Flugphase, Landung.

Informationen Leichtathletik



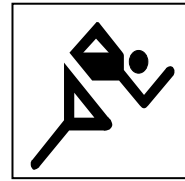
Weitsprung

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 Bundesjungendspielen 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 4x100 m und 4x400 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 400m 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.

Informationen Leichtathletik



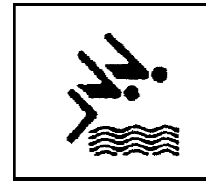
Wurf und Stoß

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 Kreises 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.

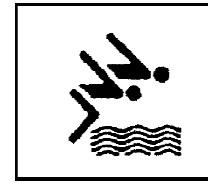
Informationen Schwimmen



Technik

Beim Schwimmen gibt es vier verschiedene Techniken: Kraulen, Rücken-, Brust- und Delfinschwimmen. Jeder Schwimmstil besteht aus Armarbeit, Beinarbeit und Atmung. Wichtige Ziele des Schwimmunterrichts sind das Erlernen eines Schwimmstils zur Erhaltung des Lebens im Notfall, die Vorbeugung und Behebung von Haltungsschwächen, die Fähigkeit zur Hilfeleistung in Notfällen, Abhärtung und Verbesserung der Organkraft und Hygiene zu praktizieren. Beim Kraulschwimmen versteht man unter einem 2er-, 3er- oder 4er-Zug, dass nach der jeweiligen Anzahl der Armzüge das Einatmen erfolgt. Beim 3er-Rhythmus (Kraul) wird wechselweise links und rechts eingeatmet. Beim Brustschwimmen wird während der Druckphase des Armzuges eingeatmet. Ausgeatmet wird im Wasser, beginnend mit der Körperstreckung und beendet unmittelbar vor dem Wiedereinatmen, während der Kopf bereits aus dem Wasser ragt. Beim Brust- und Delfinschwimmen müssen beide Hände gleichzeitig am Beckenrand anschlagen, während beim Kraul- und Rückenschwimmen jedes Körperteil erlaubt ist. Unterschiedliche Wassersprünge sind Fußsprünge gehockt oder gestreckt, Kopfsprünge gehockt oder gestreckt, Saltos vorwärts und rückwärts, Delfinsprünge. Der Startvorgang beim Kraulschwimmen verläuft wie folgt: 1. Signal= Langer Pfiff → Reaktion: auf untere Blockstufe, 2. Signal= Langer Pfiff → Reaktion: auf oberste Stufe, 3. Signal= Auf die Plätze → Reaktion: Startposition, 4. Signal= Pfiff oder Schuss → Reaktion: Start. Bei der 4x100 m Lagenstaffel schwimmt jeder der vier Schwimmer eine andere Technik, die Abfolge ist Rücken-, Delfin-, Brust- und Kraulschwimmen. Ein Schwimmer wird disqualifiziert, wenn er einen 2. Fehlstart verursacht, seine eigene Bahn verlässt, bei einer falschen Wende und einem falschen Anschlag.

Informationen Schwimmen



Sicherheit

Die vier wichtigsten Baderegeln sind: nicht nach dem Essen ins Wasser gehen, nie große Strecken alleine schwimmen, nicht erhitzt ins Wasser gehen, beim Frieren sofort das Wasser verlassen. Bei einem Wadenkrampf im tiefen Wasser sollte man ruhig bleiben, das Rückenschwimmen mit wenig Bewegung versuchen und die betroffene Wade überdehnen. Man sollte zu einem Rettungsversuch nicht ins Wasser springen, wenn in der Nähe Wasserfälle, reißende Strömungen und Wasserwirbel sind. Bei eigener schlechter gesundheitlicher Verfassung, wenn der Ertrinkende zu groß oder zu schwer ist und wenn keine Befreiungsgriffe beherrscht werden, sollte man ebenso nicht ins Wasser springen. Bei einer Fremdrettung sollte man Ruhe und Übersicht bewahren, andere Badende aufmerksam machen, die Rettung von Land aus (Stange, Rettungsring, Leiter, Leine usw.) oder vom Boot aus vornehmen, nur von hinten heranschwimmen, nie direkt die Hand reichen und im günstigsten Moment einen Abschleppgriff ansetzen. Bei allen Rettungsversuchen sollte man an die eigene Sicherheit denken, bei Umklammerung sofort Befreiungsgriffe ansetzen und sich lösen. Die drei Griffarten beim Rettungsschwimmen sind der Kopfgriff, der Achselgriff und der Fesselgriff.