

8.

Klasse

> Leichtathletik

# Hochsprung Sprint Ballwurf



# Hochsprung

## Aufgabe

---

Die Schüler springen aus Anlauf mit einbeinigem Absprung über eine Hochsprunglatte. Den Schülern wird ein Fosburyflop empfohlen. Es sind aber auch andere Hochsprungstechniken mit einbeinigem Absprung möglich (Straddle, Schersprung).

Der Sprung ist gültig, wenn auf einem Bein abgesprungen wird und wenn die Latte nicht fällt (auch wenn sie berührt wird). Pro Höhe stehen jedem Schüler drei Versuche zur Verfügung. Es ist freigestellt, auf welcher Höhe in den Wettkampf eingestiegen wird. Wenn alle Schüler die

Höhe übersprungen haben, wird die Latte um 5 cm höher gestellt.

Wer 3 x eine Höhe reißt, scheidet aus dem Wettkampf aus und kann als Hilfsperson eingesetzt werden.

## Aufbau

---

Hochsprunganlage im Freien oder Anlagebau in der Halle: Es wird empfohlen, zwei übereinander gelegte Sprungkissen (1.8m x 3 m) oder drei Langbänke unter dem Sprungkissen zu verwenden. Zur Sicherung sind auf der Seite je eine Niedersprungmatte (1.6 m x 2 m) bereit zu legen. Vor dem Wettkampf muss die Sprunglattenhöhe geeicht werden. Die Sprunghöhe entspricht der Höhe in der Mitte der Sprunglatte an der Lattenoberkante.

### Material

- 2 x Hochsprungständer mit Sprunglatte
- 1 x Messlatte oder Doppelmeter

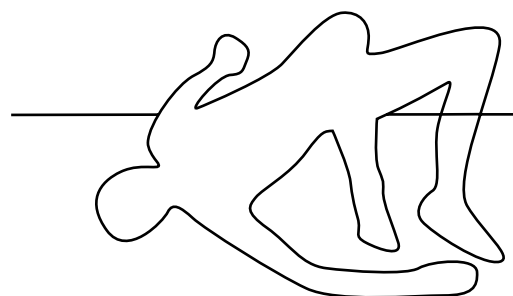
Für Anlagen in der Halle:

- 1 x Sprungkissen (1.8 m x 3 m)
- 2 x Niedersprungmatte (1.6 m x 2 m)
- 3 x Langbank (4 m) oder zweites Sprungkissen (1.8 m x 3 m)

## Bewertung

---

- Bewertet wird die letzte erfolgreich übersprungene Höhe, wobei zwingend nur auf einem Bein abgesprungen werden darf.



# Sprint

## Aufgabe

---

Jeweils zwei Schüler sprinten aus dem Tiefstart auf das Kommando « Auf die Plätze - Fertig - Los » 80 m auf einer genau abgemessenen, flachen Strecke.

Jeder Schüler hat zwei Läufe. Die beiden Läufe werden mit einer Pause von mind. 6 Minuten absolviert (vollständige Erholung). Damit der Test attraktiv bleibt, ist darauf zu achten, dass möglichst gleich starke Schüler gegeneinander antreten.

Eine Person (Testleitung) führt mittels einer Startklappe das Startkommando durch und überprüft, dass kein Schüler

einen Fehlstart macht. Das Startkommando wird erst weitergeführt, wenn sich die Läufer vollkommen ruhig verhalten und die Hände hinter der Startlinie sind. Der Starter muss seinen Standort so wählen, dass er die startenden Läufer überblicken kann. Die Startklappe muss für den Zeitnehmer gut sichtbar sein.

Der Zeitnehmer steht bei der Ziellinie und stoppt die Laufzeit von Hand. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Brust die virtuelle Ziellinie zwischen den Zielmarkierungen kreuzt.

## Aufbau

---

Auf einer ebenen, geraden Strecke von 100 m Länge sind mindestens zwei Bahnen von je 1.25 m Breite vorhanden. Die Startlinie ist mit einem gut sichtbaren Strich, die Ziellinie mit zwei gut sichtbaren Malstangen zu bezeichnen. Für die Bewertung wird von einem Hartplatz ausgegangen (Tartan, Teer, Beton).

### Material

- 2 x Stoppuhr (digital)
- 2 x Malstab
- 1 x Startklappe oder Trillerpfeife
- Startblöcke (nach Möglichkeit)

Bei einer grossen Anzahl Schüler sind Startnummern zu empfehlen.

## Bewertung

---

- Die Laufzeiten werden mit einer handelsüblichen digitalen Stoppuhr auf 1/100 Sekunde genau gemessen und auf den Beurteilungsbogen übertragen.
- Der bessere der 2 Läufe wird gewertet.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen und neu gestartet. Es ist nur 1 Fehlstart erlaubt.
- Wenn Schüler ihre Testbahn verlassen und dabei einen weiteren Schüler behindern, erhält die geschädigte Person einen weiteren Lauf zugesprochen.



# Ballwurf

## Aufgabe

---

Aus einem rhythmischen geradlinigen Anlauf (empfohlen wird mind. ein 5-Schrittanlauf) wird ein Ball (200 g) so weit als möglich geworfen. Jeder Schüler hat drei Versuche.

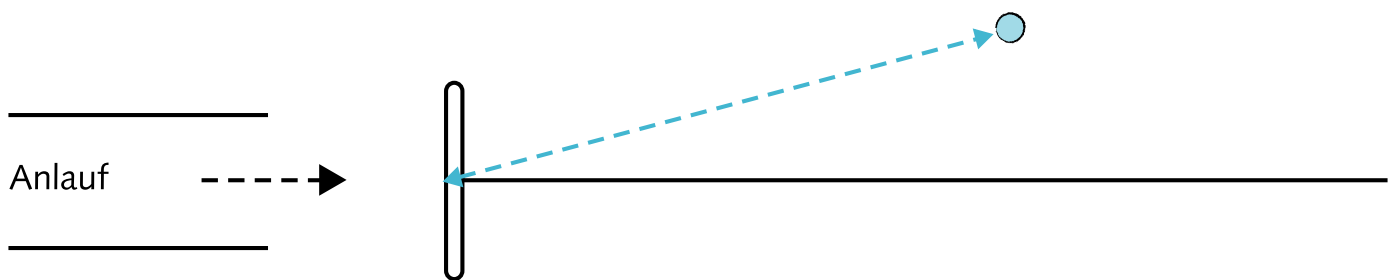
## Aufbau

---

Anlaufraum (mind. 10 m), Abwurfrahmen oder deutliche Abwurflinie, Wurfplatz (grosser Rasen oder Trockenplatz; mind. 60 m lang) mit Richtstrahl in der Hauptwurfrichtung.

### Material

- Messband
- 3 x Markiernagel



## Bewertung

---

- Es wird vom Aufschlagort des Balles zur Abwurflinie zurückgemessen.
- Bei jedem Versuch wird ein Markiernagel gesetzt, wobei nur der Beste der drei Versuche gemessen werden muss.
- Wenn der Werfer mit irgendeinem Körperteil die Abwurflinie (Balken) betritt oder überschreitet, ist der Wurf ungültig.



# Hilfsblatt Hochsprung

Name	0.95 m	1.00 m	1.05 m	1.10 m	1.15 m	1.20 m	1.25 m	1.30 m	1.35 m	1.40 m	1.45 m	1.50 m	1.55 m
	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													

✓ erfüllt  
x nicht erfüllt

# Resultateblatt Leichtathletik

SCHULJAHR

KLASSE

TESTDATUM

	Name	Sprint 1. Lauf	Sprint 2. Lauf	Sprint Beste Zeit	Hochsprung Höhe (m)	Ballwurf Bestweite
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						