



---

# LEICHTATHLETIK

## IM SPORTUNTERRICHT

# TECHNIKKARTEN

# LEICHTATHLETIK

## IM SPORTUNTERRICHT

# TECHNIKKARTEN

**Henrik Lühr**

Leichtathletik - Technikkarten für den Sportunterricht

1. Auflage - Wesel, 2020

E-Mail: [info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de)

Internet: [www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel



[www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)

# LEICHTATHLETIK

## IM SPORTUNTERRICHT

### LAUFEN

SPRINTEN

AUSDAUERLAUF

GEHEN

HÜRDENLAUF

### WERFEN & STOßEN

KUGELSTOßEN

SCHLEUDERBALLWURF

DISKUSWURF

SCHLAGBALLWURF

SPEERWURF

### SPRINGEN

WEITSPRUNG

HOCHSPRUNG

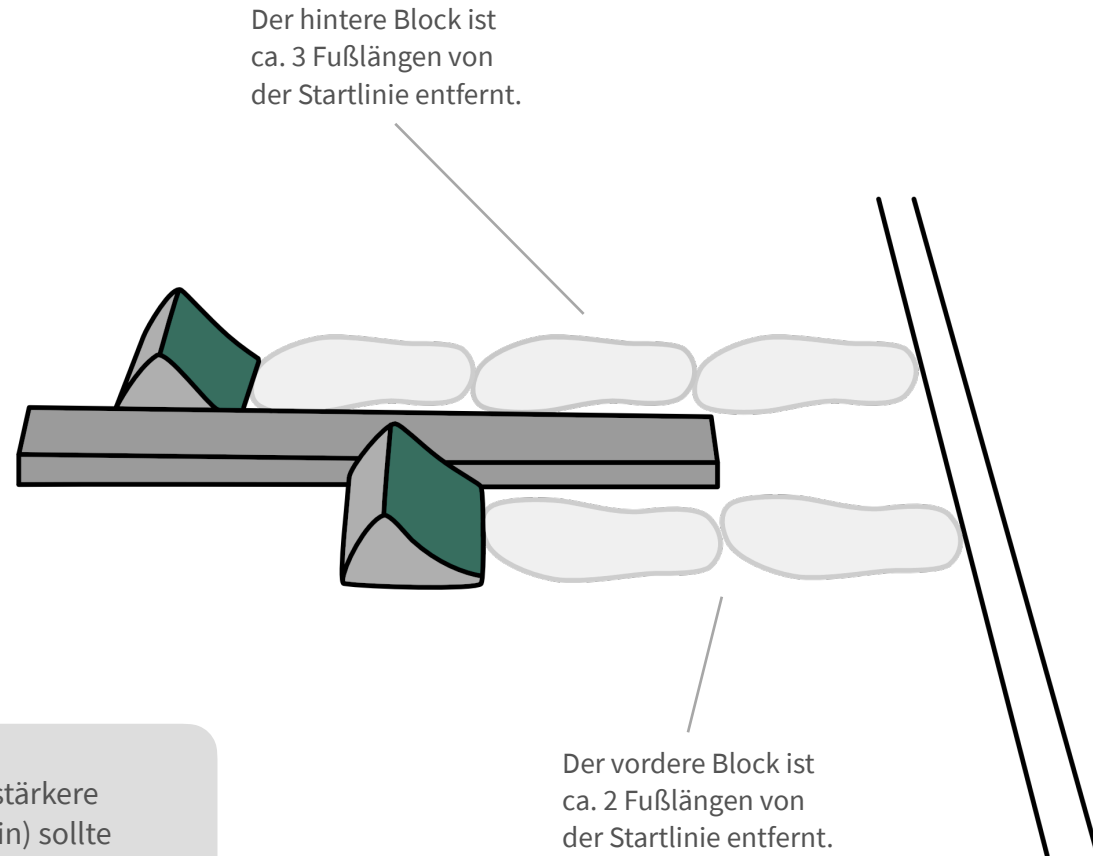
**LAUFEN**

# SPRINTEN

**TIEFSTART**

# STARTBLOCK-EINSTELLUNG

LEICHTATHLETIK

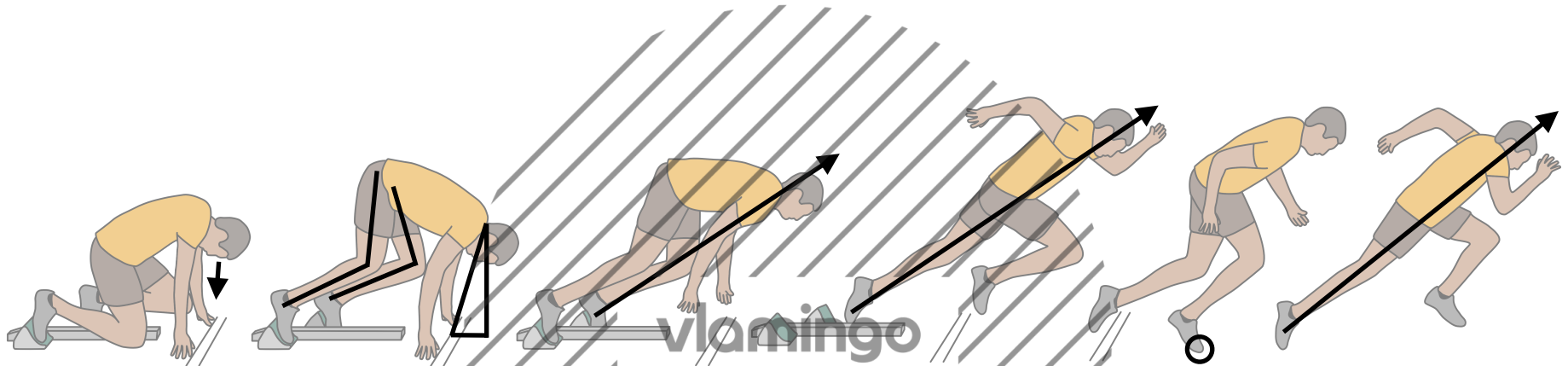


**i**

Der Block für das stärkere Bein (Absprungbein) sollte näher an der Startlinie sein.

# TIEFSTART

## LEICHTATHLETIK



### AUF DIE PLÄTZE

- Blick zum Boden
- Arme etwa schulterbreit
- Füße werden an die Blöcke gedrückt, sodass die Fußspitzen leicht den Boden berühren
- Finger werden gespreizt an der Startlinie positioniert

### FERTIG

- vorderes Bein etwa 90° bis 100° angewinkelt
- hinteres Bein etwa 110° bis 130° angewinkelt
- Körpergewicht auf Fingerspitzen und Füßen
- Oberkörper wird leicht nach vorne gelehnt
- Beckenachse ist etwas höher als Schulterachse

### LOS!

- Hände vom Boden lösen
- explosiver Abdruck aus den Blöcken mit starker Vorlage nach vorne-oben

### 1. SCHRITT

- explosive Streckung des Körpers (Bein des vorderen Blocks und Rumpf bilden eine möglichst gerade Linie)
- kurze, intensive Armschwünge

- Fußaufsatz und -abdruck mit den Fußballen

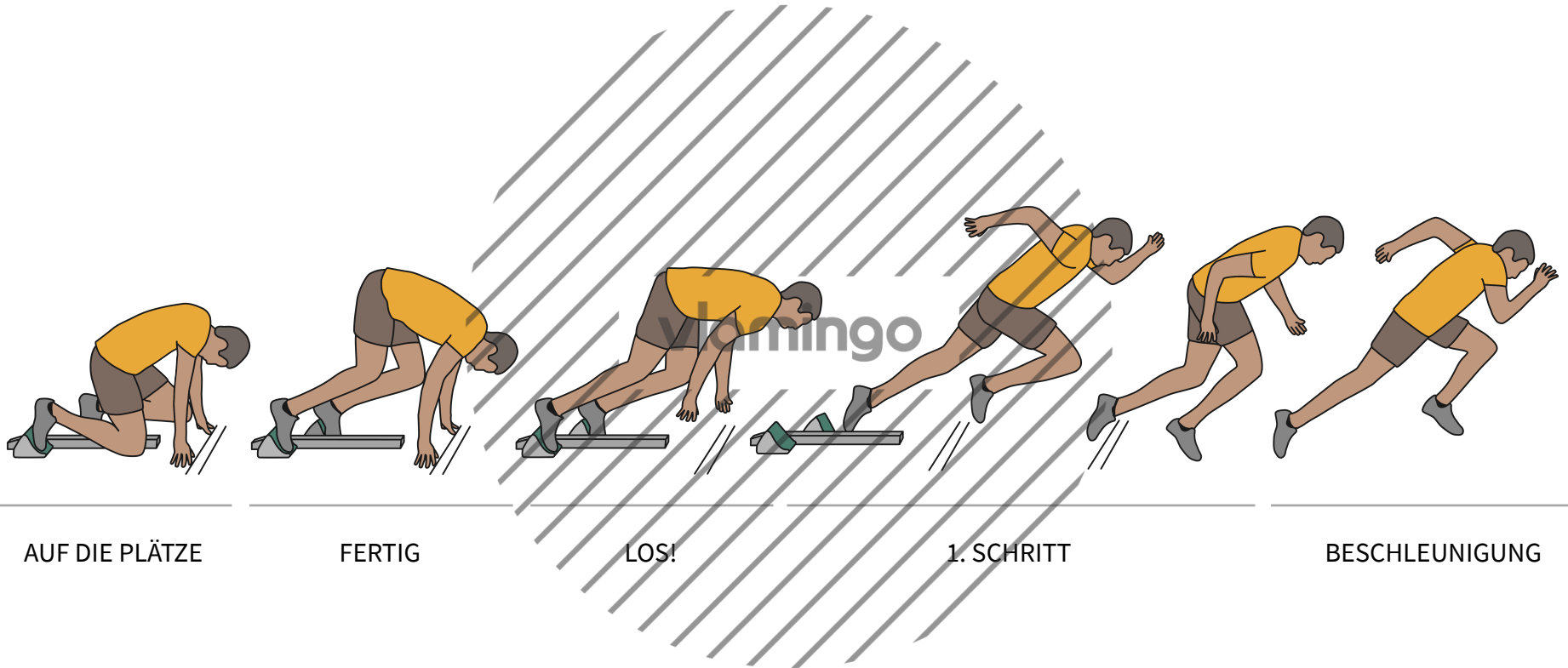
### BESCHLEUNIGUNG

- druckvolle und schnelle Beschleunigungsschritte
- intensive und kurze Armschwünge
- allmähliches, gleichmäßiges Aufrichten des Körpers bis zur normalen Sprintposition (ca. 10 Schritte)



# TIEFSTART

LEICHTATHLETIK



AUF DIE PLÄTZE

FERTIG

LOS!

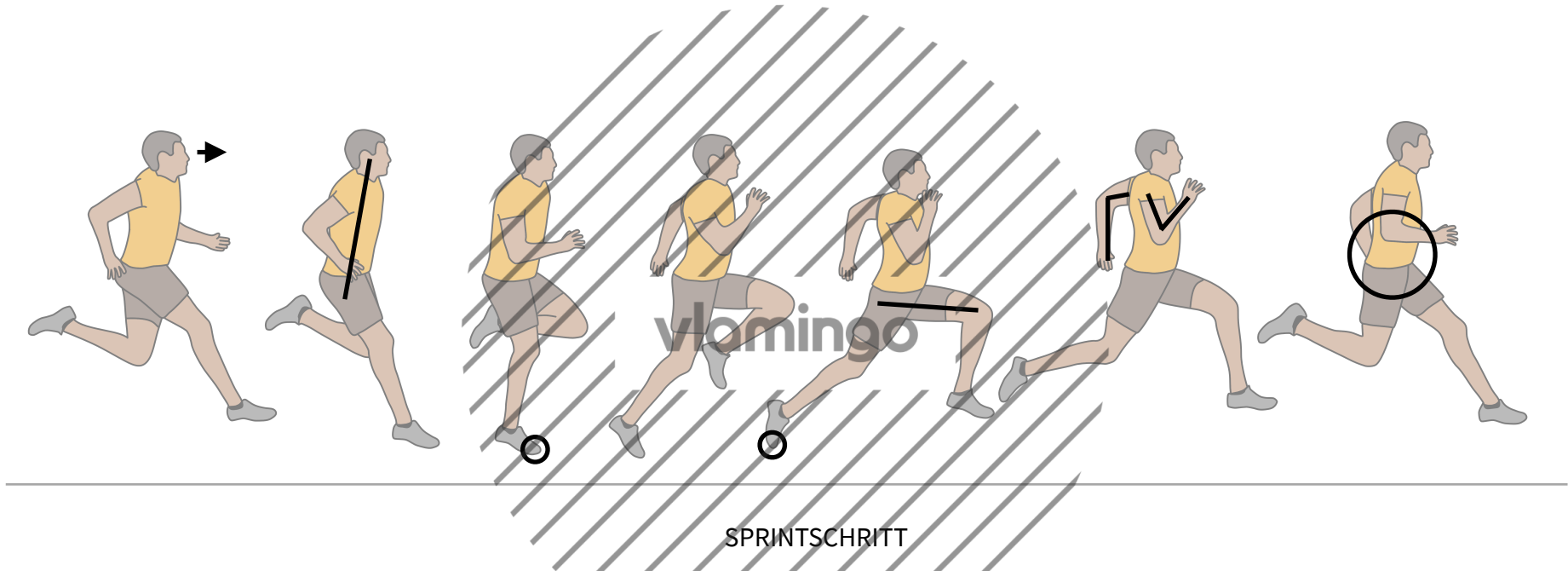
1. SCHRITT

BESCHLEUNIGUNG

# SPRINTSCHRITT

# SPRINTSCHRITT

## LEICHTATHLETIK

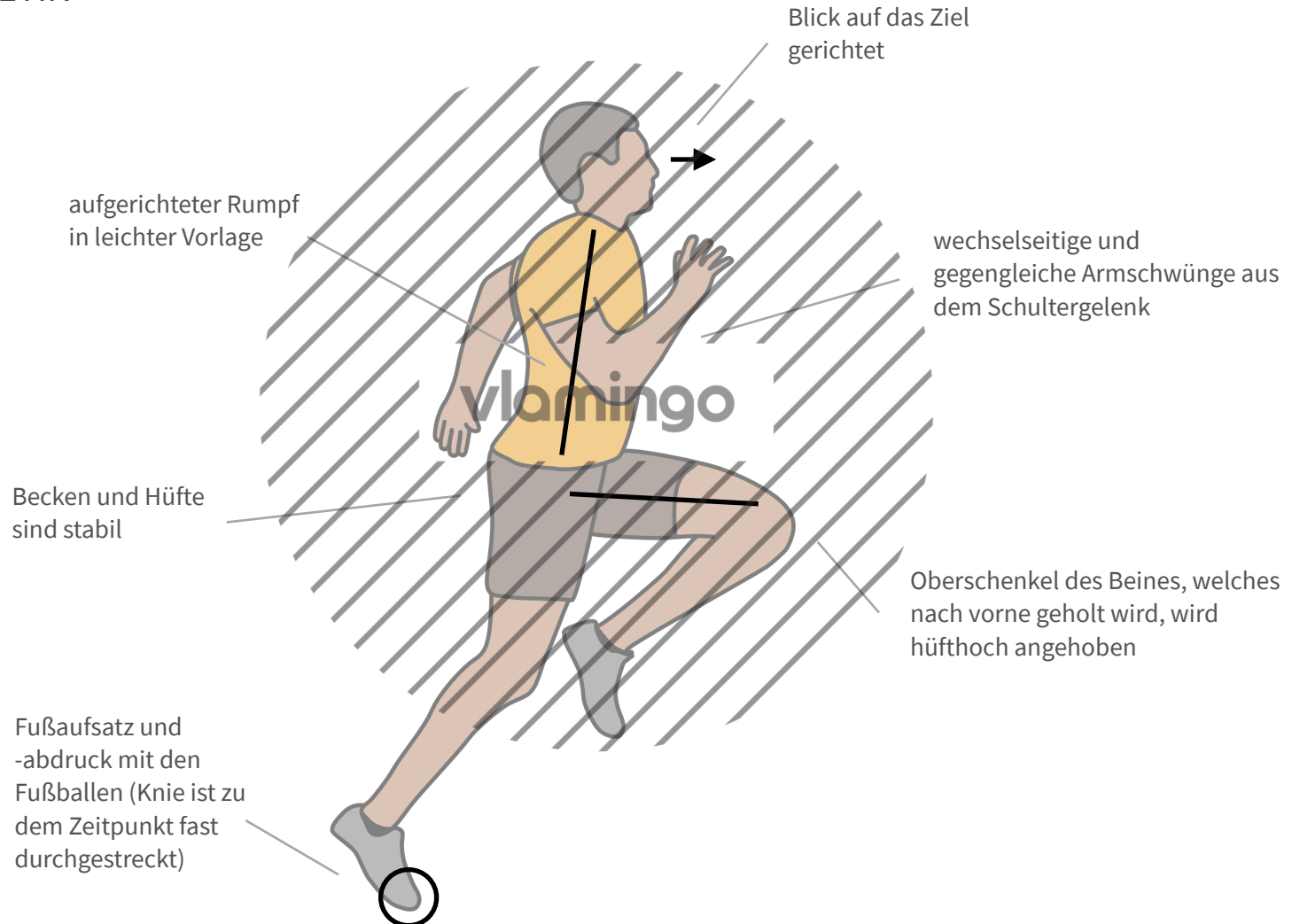


### SPRINTSCHRITT

- Blick auf das Ziel gerichtet
- aufgerichteter Rumpf in leichter Vorlage
- Fußaufsatz auf dem Fußballen (Knie ist zu dem Zeitpunkt fast gestreckt)
- Fußabdruck mit dem Fußballen (Knie ist zu dem Zeitpunkt fast gestreckt)
- Oberschenkel des Beines, welches nach vorne geholt wird, wird hüfthoch angehoben
- wechselseitige und gegengleiche Armschwünge aus dem Schultergelenk
- Becken und Hüfte sind stabil

# SPRINTSCHRITT

LEICHTATHLETIK



# SPRINTSCHRITT

LEICHTATHLETIK





# VERGLEICH

**SPRINTEN, AUSDAUERLAUF & GEHEN**

# VERGLEICH

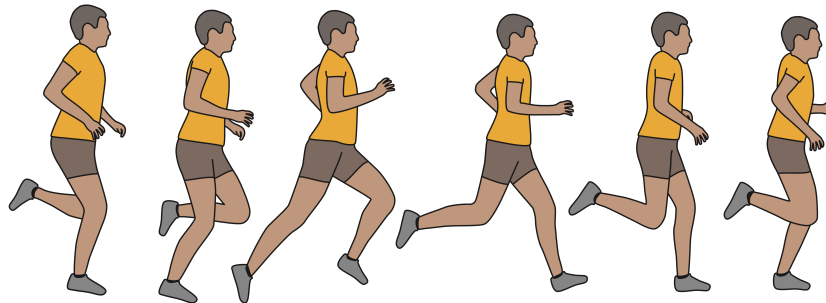
## SPRINTSCHRITT

- lange Flugphase
- Fußaufsatz auf den Fußballen (Knie ist fast durchgestreckt)



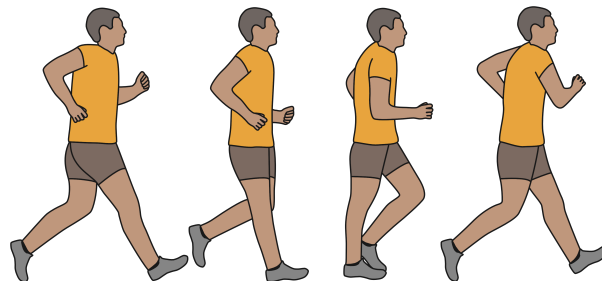
## AUSDAUERSCHRITT

- kürzere Flugphase
- Fußaufsatz auf den Fersen (etwa unter dem Kniegelenk)



## GEHSCHRITT

- keine Flugphase
- Fußaufsatz auf den Fersen (Knie ist durchgestreckt)

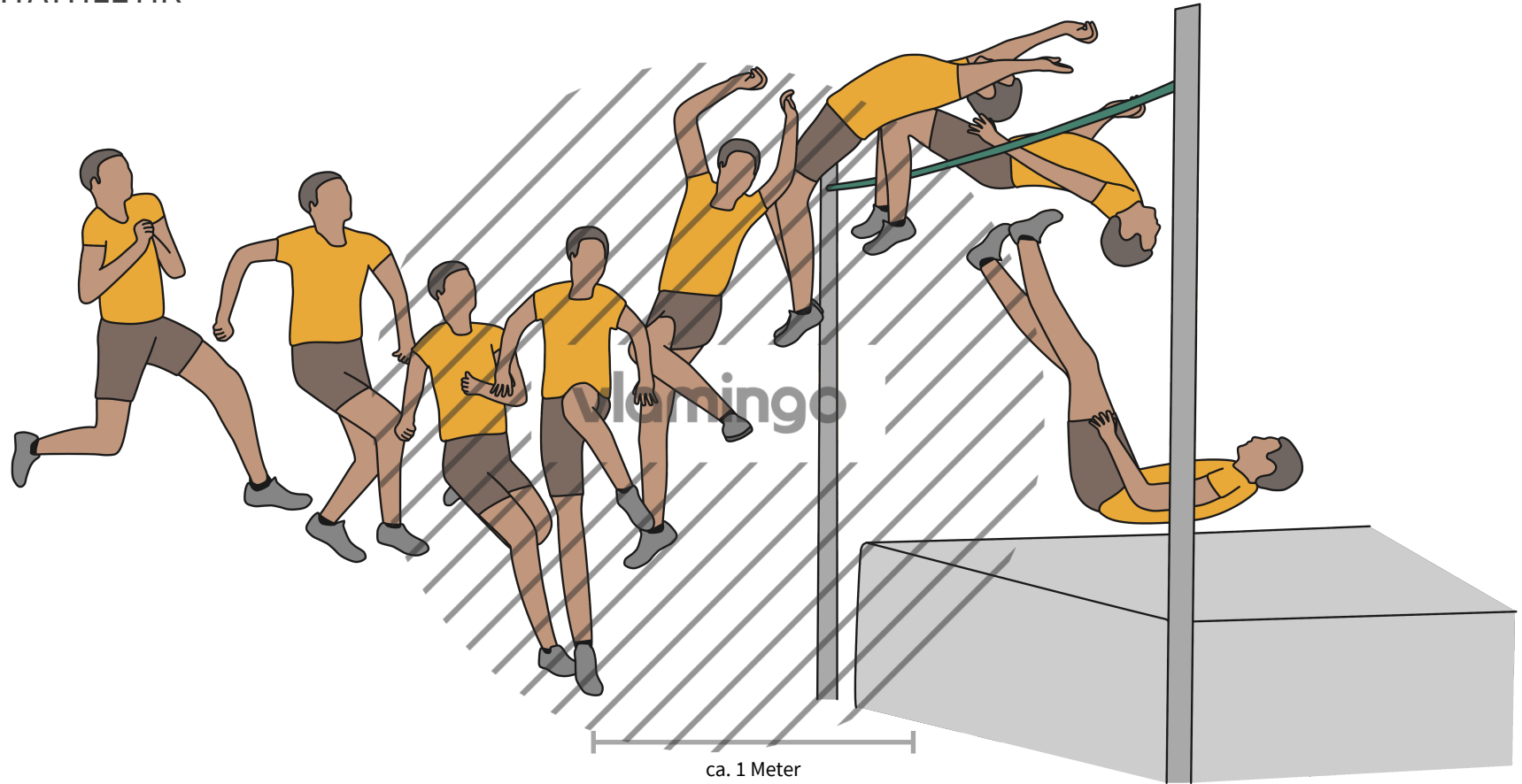






# FLOP

LEICHTATHLETIK



IMPULSKURVE

ABSPRUNG

FLUG

LANDUNG



**vlamingo**



# LEICHTATHLETIK IM SPORTUNTERRICHT

## TECHNIKKARTEN

### VIELEN DANK

Wir hoffen, dass euch und euren Schülerinnen und Schülern das Material gefällt. Über ein Feedback würden wir uns sehr freuen. Bei Fragen oder Problemen schickt uns gerne eine E-Mail an: [info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de).

### NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtigt, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Unterrichtsmaterials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findet ihr unter: [Lizenzen](#).



[www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)