

Leichtathletik in der Schule / Kinderleichtathletik

1. Nennen und begründen Sie Argumente für und gegen die Sportart Leichtathletik als Schulsportart!
2. Nennen Sie Möglichkeiten und Grenzen der Sportart Leichtathletik als Schulsportart!
3. Wie funktioniert koedukativer Unterricht in der Leichtathletik? Nennen Sie Vor- und Nachteile!
4. Welche Unterrichtsverfahren gibt es in der Leichtathletik? Nennen Sie Beispiele!
5. Welche Formen der Benotung gibt es in der Leichtathletik?
6. Nehmen Sie Stellung zum Konditionstraining/ Dauerlaufen in der Leichtathletik! Was kann man in der Schule umsetzen?
7. Beschreiben Sie, welche Formen von Bundesjugendspielen es in der Leichtathletik gibt!
8. Nennen Sie drei Wettkampfformen der alternativen Bundesjugendspiele in der Sportart Leichtathletik!
9. Welche leichtathletischen Disziplinen eignen sich besonders zur Vermittlung der Perspektive „Wagnis“?
10. Welche leichtathletischen Disziplinen eignen sich besonders zur Vermittlung der Perspektive „Gesundheit“?
11. Welche leichtathletischen Disziplinen eignen sich besonders zur Vermittlung der Perspektive „Fairness/Kooperation“?
12. Welche leichtathletischen Disziplinen eignen sich besonders zur Vermittlung der Perspektive „Gestalten“?
13. Nennen Sie wichtige im Lehrplan verankerte Kompetenzerwartungen im Bereich Leichtathletik für Ihre jeweilige Schulform!
14. Geben Sie einen groben Überblick über die leichtathletischen Inhalte des Lehrplans Ihrer jeweiligen Schulform!
15. Wie kann Hochsprung in der Schule mehrperspektivisch vermittelt werden?
16. Wie kann Weitsprung in der Schule mehrperspektivisch vermittelt werden?
17. Wie kann Werfen in der Schule mehrperspektivisch vermittelt werden?
18. Wie kann Laufen in der Schule mehrperspektivisch vermittelt werden?
19. Nennen Sie drei Sprintsportarten!
20. Nennen Sie drei Laufspiele!
21. Nennen Sie drei Sprungspiele!
22. Nennen Sie drei Wurfspiele!
23. Nennen Sie alternative Wettkampfformen für den Weitsprung!
24. Nennen Sie alternative Wettkampfformen für den Hochsprung!
25. Nennen Sie alternative Wettkampfformen im Bereich Wurf/Stoß!
26. Nennen Sie alternative Wettkampfformen im Bereich Lauf/Sprint!
27. Welche inhaltsspezifischen Besonderheiten sind bei der Kinderleichtathletik zu beachten?
28. Welche entwicklungspezifischen Besonderheiten sind bei der Kinderleichtathletik zu beachten?
29. Nennen Sie drei typische Wettkampfformen der Kinderleichtathletik!
30. Nennen Sie besondere Geräte, die nur in der Kinderleichtathletik verwendet werden!
31. Wie können Sie bei Kindern/ Jugendlichen ein Training von Grundschnelligkeit und Beschleunigungsvermögen ohne Schnelligkeitsausdauer erreichen?
32. Wie sinnvoll ist der Tiefstart bei Kindern?

33. Welche Grundsätze müssen Sie beim Schnelligkeitstraining mit Kindern/Jugendlichen besonders beachten?
34. Welche Aspekte müssen Sie beim Springen mit Kindern und Jugendlichen besonders beachten?
35. Welche Aspekte müssen Sie beim Werfen mit Kindern und Jugendlichen besonders beachten?
36. Welche Aspekte müssen Sie beim Ausdauertraining mit Kindern und Jugendlichen besonders beachten?
37. Welche leichtathletischen Sprünge/Sprungdisziplinen eignen sich für die Schule und warum?
38. Welche Sprünge werden in der Schule in welchem Umfang gelehrt?
39. Welche Würfe werden in der Schule in welchem Umfang gelehrt?
40. Welche Wettkampfdisziplinen zum Lauf gibt es in der Schule?
41. Inwieweit kann Stabhochsprung in der Schule durchgeführt werden?
42. Welche Sprungdisziplin würden Sie zuerst in der Schule einführen und warum?
43. Wie wird beim Weitsprung in der Schule gemessen?
44. Wie helfen Sie Ihren Schüler*Innen, einen konstanten Weitsprunganlauf zu finden?
45. Sollte man seine Schüler/innen beim Weitsprung barfuß springen lassen? Begründen Sie Ihre Antwort
46. In welcher Reihenfolge und in welchem Alter werden die Wurf-/Stoßdisziplinen in der Schule eingeführt?
47. Welches Prinzip muss die Lehrerin/der Lehrer gerade beim Kugelstoßen beachten?
48. Welche Kriterien muss die Lehrerin/der Lehrer bei einer Bewertung beim Kugelstoßen berücksichtigen?
49. Ist Kugelstoßen eine Schulsportart?
50. Wie kann man seine Schülerinnen und Schüler für Kugelstoßen begeistern?
51. Was ist beim Laufsport in der Schule zu beachten (bzgl. Zeitpunkt der Einführung, Leistungsabnahme, Kurz- Mittel- Langstrecke, Hindernislauf, Sicherheitsaspekt)?
52. Wie organisieren Sie Ihre Klasse bei einer Weitsprungeinheit?
53. Wie organisieren Sie Ihre Klasse bei einer Hochsprungeinheit?
54. Wie organisieren Sie Ihre Klasse bei einer Speerwurfeinheit?
55. Wie organisieren Sie Ihre Klasse bei einer Kugelstoßeinheit?
56. Wie organisieren Sie Ihre Klasse bei einer Ballwurfeinheit?
57. Wie organisieren Sie ihre Klasse bei einer Schleuderballeinheit?
58. Welche Ziele verfolgt das „Sammeln von (Lauf-)Bewegungserfahrung“?
Wie können diese Ziele am besten umgesetzt werden? Welche Ziele verfolgt das „Sammeln von Sprungerfahrung“?
Wie können diese Ziele am besten umgesetzt werden? Welche Ziele verfolgt das „Sammeln von Wurf-/Stoßerfahrung“?
Wie können diese Ziele am besten umgesetzt werden? Welche Unterrichtsverfahren bieten sich an beim „Sammeln von Sprungerfahrung“?
59. Welche Unterrichtsverfahren bieten sich an beim „Sammeln von Lauferfahrung“?
60. Welche Unterrichtsverfahren bieten sich an beim „Sammeln von Wurf-/Stoßerfahrung“?
61. Nennen Sie Variationsmöglichkeiten für das Laufen mit besonderen Aufgabenstellungen!

62. Nennen Sie drei Staffelspiele!
63. Nennen Sie Variationsmöglichkeiten für Reaktions- und Antrittsläufe
64. Nennen Sie Variationsmöglichkeiten für das Überlaufen von Hindernissen bzw. Hürdenlaufen (Gerätebeispiele, Überwindungsbeispiele)!
65. Welche Lernziele strebt der Lehrplan mit dem Ausdauerlaufen an?
66. Welche Grundsätze sollte die Lehrerin/der Lehrer beachten, um den negativen Aspekt des Dauerlaufens bei den Schülerinnen/Schülern zu vermeiden?

Hallenleichtathletik

67. Welche Leichtathletik-Disziplinen können in der Halle durchgeführt werden, welche nicht?
68. Nennen und begründen Sie Vorteile und Nachteile von Leichtathletik in der Halle!
69. Nennen Sie spezielle didaktische und methodische Möglichkeiten für Leichtathletik in der Halle!
70. Welche typischen Hallengeräte können für den Leichtathletik-Unterricht in der Halle genutzt werden?
71. Welche Möglichkeiten gibt es, Stabhochsprung in der Halle durchzuführen?
72. Wie kann eine Hochsprunganlage in der Halle aufgebaut werden?
73. Wie kann Hürdenlaufen in der Halle eingeführt werden?
74. Welche leichtathletischen Disziplinen können in der Halle benotet werden?
75. Mit welchen Geräten kann in der Halle geworfen werden?
76. Mit welchen Geräten kann in der Halle gestoßen werden?
77. Inwieweit kann Weitsprung in der Halle durchgeführt werden?
78. Was müssen Sie beim Weitspringen in der Halle besonders beachten?
79. Nennen Sie vorbereitende Übungen für den Weitsprung, die in der Halle durchgeführt werden können!
80. Nennen Sie Vor- und Nachteile des Weitspringens in der Halle!
81. Nennen Sie Vor- und Nachteile des Hochspringens in der Halle!
82. Nennen Sie Vor- und Nachteile des Sprintens in der Halle!
83. Nennen Sie Vor- und Nachteile des Hürdenlaufens in der Halle!
84. Nennen Sie Vor- und Nachteile des Werfens in der Halle!
85. Nennen Sie Vor- und Nachteile des Stoßens in der Halle!
86. Was muss beim Sprinten in der Halle besonders beachtet werden?
87. Was muss beim Stoßen in der Halle besonders beachtet werden?
88. Was muss beim Werfen in der Halle besonders beachtet werden?
89. Was muss beim Springen in der Halle besonders beachtet werden?
90. Beschreiben Sie drei Stationen eines Wurfparcours in der Halle!

Regeln

91. Wie viele Versuche hat man bei einem Hochsprungwettkampf?
92. Wie viele Versuche hat man bei einem Weitsprungwettkampf?
93. Wer gewinnt einen Hochsprungwettkampf, wenn die beiden Erstplatzierten gleich hoch gesprungen sind?

94. Wer gewinnt einen Weitsprungwettkampf, wenn die beiden Erstplatzierten gleich weit gesprungen sind?
95. Wann ist ein Hochsprungversuch ungültig?
96. Wie wird beim Hochsprung gemessen?
97. Wann ist ein Weitsprungversuch ungültig?
98. Wie wird beim Weitsprung gemessen?
99. Wie wird beim Kugelstoßen gemessen?
100. Wann ist ein Stoß ungültig?
101. Wie wird beim Speerwurf gemessen?
102. Wann ist ein Speerwurfversuch ungültig?
103. Wie wird beim Schleuderball gemessen?
104. Wann ist ein Schleuderballversuch ungültig?
105. Wie lautet das Startkommando in den Sprint- bzw. Laufdisziplinen?
106. Wie viele Fehlstarts sind bei Sprint- bzw. Laufdisziplinen erlaubt?
107. Welche Sprintstrecken gibt es in der Leichtathletik?
108. Welche Wurf-/Stoßdisziplinen gibt es in der Leichtathletik?
109. Welche Laufstrecken gibt es in der Leichtathletik?
110. Welche Sprungdisziplinen gibt es in der Leichtathletik?
111. Wie lauten die Bestimmungen zum Wechsel beim Staffellauf bzgl. Übergaberaum?
112. Wie viele Hürden stehen auf einer 100m-Hürden-Strecke?
113. Wie viele Hürden stehen auf einer 110m-Hürden-Strecke?
114. Was ist die Evolvente und wozu wird diese benötigt?

Allgemein

115. Nennen Sie Beispiele für Beweglichkeit in der Leichtathletik!
116. Welche häufigen Verletzungen gibt es in der Leichtathletik? Welche Ursachen liegen ihnen zugrunde?
117. Welche Lernhilfen können in der Leichtathletik verwendet werden?
118. Welche Gesundheits- und Sicherheitsaspekte gilt es beim Laufen zu beachten?
119. Welche Gesundheits- und Sicherheitsaspekte gilt es beim Springen zu beachten?
120. Welche Gesundheits- und Sicherheitsaspekte gilt es beim Werfen/Stoßen zu beachten?
121. Welche Formen der Bewegungskorrektur gibt es? Geben Sie Beispiele!
122. Gibt es in der Leichtathletik typische taktische Verhaltensweisen?
123. Welche gesundheitliche Bedeutung hat das Werfen/ Stoßen?
124. Welche gesundheitliche Bedeutung hat das Springen?
125. Welche gesundheitliche Bedeutung hat das Laufen?
126. Welche Tipps kann man zur Risikovermeidung in den Wurfdisziplinen geben?
127. Welche Tipps kann man zur Risikovermeidung im Kugelstoßen geben?
128. Welche Tipps kann man zur Risikovermeidung im Weitsprung geben?
129. Welche Tipps kann man zur Risikovermeidung im Hochsprung geben?
130. Welche Tipps kann man zur Risikovermeidung im Hürdenlauf geben?
131. Wo gibt es in der Leichtathletik einen „Dreierhythmus“?
132. Wo gibt es in der Leichtathletik einen „Fünferhythmus“?
133. Welche Sprungdisziplinen gibt es in der Leichtathletik?
134. Was versteht man unter dem „Sprung-ABC“?

135. Nennen sie grundlegende große und kleine Sprungformen zur Vorbereitung der Sprünge in der Leichtathletik!
136. Nennen Sie typische taktische Verhaltensweisen im Sprungbereich!
137. Welche Funktionen erfüllt der Anlauf beim Sprung?
138. Sprung: Wie wird die Phase vom Aufsetzen des Fußes bis zur Streckung bezeichnet und welche Aufgabe hat sie?
139. Wie ist das Verhältnis Anlauf - Absprungrichtung (vertikal - horizontal) beim Sprung allgemein?
140. Welche Aufgaben erfüllt die Landung nach einem Sprung jeweils?
141. Aus welchen Hautphasen besteht jede Sprungdisziplin?
142. Nennen Sie sensible Phasen für das Erlernen grundsätzlicher Sprungelemente!
143. Sammeln von leichtathletischen Sprungformen: Welche Grundsätze gibt es beim Weit-, Hoch- und Stabspringen?
144. Nennen Sie Beispiele für Sprungerfahrungen bei Weit-, Hoch-, Mehrfach- und Stabsprüngen? (je 2)
145. Welche Unterschiede gibt es beim Weit- und Hochsprung?
146. Nennen Sie Beispiele für Sprünge ohne Gerätehilfe/ mit Gerätehilfe/ Hindernisbahnen!
147. Was versteht man unter dem „Lauf-ABC“?
148. Nennen Sie wichtige Elemente des „Lauf-ABCs“!
149. Worin unterscheiden sich Gehen und Laufen?
150. Welche weiteren Merkmale hat das Laufen bzgl. Kopf, Rumpf, Arme und Beine?
151. Wie sind die einzelnen Phasen beim Laufen? (Grob- bis Feinstruktur) Welche Funktionen haben sie jeweils?
152. Was sind die Unterschiede zwischen Stoß und Wurf?
153. Welche Wurfformen gibt es?
154. Nennen Sie Beispiele für „Wurfschule“!
155. Welche Sicherheitsmaßnahmen sind generell bei Würfeln zu beachten?
156. Beschreiben Sie die „Wurfauslage“!
157. Geben Sie eine Technikbeschreibung für den „Ballwurf“ (ab Anlauf frontal)!
158. Welche alternativen Wurfgeräte gibt es?
159. Welche Bewegungsphasen haben alle Wurf-/ Stoßbewegungen?
160. Welche Aufgaben haben Wurf-/ Stoßbewegungen jeweils?
161. Was sind die Ziele des „Sammelns von Wurf- und Stoßerfahrung“.
162. Welche Differenzierungsmöglichkeiten gibt es beim „Sammeln von Wurf- und Stoßerfahrung“?

Sprint/Lauf

163. Was ist leichter zu trainieren: Dauerlauf oder Sprint? Warum?
164. Weshalb ist Aufwärmen vor den Disziplinen im Sprint so wichtig? Welche Möglichkeiten gibt es?
165. Welche Grundfähigkeiten werden für den Sprint benötigt?
166. Wie setzt sich der Sprint (100m) leistungsmäßig (Abschnitte in m angeben) zusammen? Welche Komponenten bestimmen die Abschnitte jeweils?

167. Welche Wettkampfdisziplinen gibt es im Bereich „Lauf“ (Streckenlänge und Art)?
168. Nennen Sie 3 verschiedene Arten der Schnelligkeit. Wo kommen diese beim Sprint vor?
169. Nennen Sie Merkmale, Einsatzmöglichkeiten und Kommandos des Tief- und Hochstarts!
170. Geben Sie die Funktion und Beschreibung des Starts und 1. Beschleunigungsabschnittes an!
171. Geben Sie eine Bewegungsbeschreibung der „Fertig“-Position!
172. Wie stellt man beim Tiefstart den Startblock richtig ein?
173. Wie sind die methodischen Schritte zum Tiefstart? Was möchten Sie dabei jeweils schulen?
174. Nennen Sie drei typische Fehler beim Tiefstart! Geben Sie jeweils auch Ursache und Korrekturmöglichkeiten an.
175. Ab welchem Alter ist die Einführung des Tiefstarts (in der Schule) sinnvoll?
176. Welche Fehlerbilder ergeben sich beim Sprint und wie sind sie zu beheben?
177. Nennen Sie typische taktische Verhaltensweisen im Lauf-/Sprintbereich!
178. Was müssen Schülerinnen und Schüler wissen, um 50 m so schnell wie möglich zu sprinten?
179. Nennen Sie 3 Fehlerbilder von Schülerinnen und Schülern beim Sprinten.
180. Vergleichen Sie Kurzstreckenlauf mit Mittel- und Langstreckenlauf bzgl. konditioneller Fähigkeiten, Technik, Start, koordinativer Fähigkeiten und Gesundheitsrelevanz.
181. Geben Sie eine kurze Beschreibung des Hochstarts!
182. Welche Variationsmöglichkeiten des Dauerlaufs gibt es? Gehen Sie dabei auf Inhalte, Methoden, Organisation und Verfahren ein.
183. Welche taktischen Vorschläge vor und während des Wettkampfs können Sie beim „Mittel- und Langstreckenlauf“ geben?
184. Nennen Sie einige Übungen zur spez. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Gewandtheit beim Sprint.
185. Erläutern Sie methodische Übungen zur Schulung von spezifischer Sprintschnelligkeit!
186. Erläutern Sie methodische Übungen zur Schulung der Beschleunigung im Sprint!
187. Erläutern Sie methodische Übungen zur Schulung der Schnelligkeitsausdauer im Sprintbereich!
188. Welche wesentliche Sinnrichtung besitzt der Staffellauf im Gegensatz zu allen anderen Läufen?
189. Nennen Sie die drei Wechselarten beim Staffellauf!
190. Welche Wechseltechniken gibt es bei der Kurzsprintstaffel?
191. Welche Technik-Formen der Stabübergabe gibt es?
192. Wie sind die methodischen Schritte zur Wechseltechnik?
193. Nennen Sie eine methodische Spielreihe zur Vorbereitung des Staffellaufs!
194. Welche Sicherheitsmaßnahmen sind bei Staffeltwettkämpfen zu beachten?
195. Welche organisatorischen Hinweise bei Staffeltwettkämpfen kann man geben?
196. Welche Fehler treten bei Staffeltwettkämpfen auf?
197. Wie lautet die Taktik beim Staffellauf bzgl. des 1., 2., 3. und 4. Läufers?

Hürde

198. Nennen Sie wichtige Aspekte des spezifischen Aufwärmens für den Hürdenlauf!
199. Welche Merkmale besitzt ein Hürdenläufer (meistens), welche Fähigkeiten werden positiv beeinflusst?
200. Wie ist der Geschwindigkeitsverlauf beim Hürdenlaufen?
201. Geben Sie die Funktion und Beschreibung des Hürdenschritts/der Hürdenüberquerung von Abdruck bis inkl. erster Schritt nach der Hürde an!
202. Geben Sie die Funktion und Beschreibung des Zwischenhürdenschritts an!
203. Nennen Sie einige Übungen zur spez. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Gewandtheit beim Hürdenlauf.
204. Welche Sicherheitsmaßnahmen sind beim Hürdenlauf zu beachten?
205. Welche Fehlerbilder gibt es beim Hürdenlauf? Geben Sie auch Ursachen und Korrekturmöglichkeiten an.
206. Methodik des Hürdenlaufens: Wie sind die methodischen Schritte bei Kindern/Schülern allgemein?
207. Beschreiben Sie die Einführung des Hürdenlaufs in der Schule.
208. Welche Unterschiede gibt es zwischen Männern und Frauen beim Hürdenlauf?
209. Wie verteilen sich die Hürden auf der Laufstecke?

Weitsprung

210. Nennen Sie wichtige Aspekte des spezifischen Aufwärmens für den Weitsprung!
211. Aus welchen Hauptphasen besteht der Weitsprung?
212. Nennen Sie die wichtigsten leistungsbestimmenden Faktoren im Weitsprung!
213. Beschreiben Sie einen perfekten Weitsprunganlauf!
214. Beschreiben Sie die Phase der Absprungvorbereitung beim Weitsprung!
215. Beschreiben Sie den Absprung beim Weitsprung!
216. Beschreiben Sie Ablauf und Bedeutung der Flugphase beim Weitsprung!
217. Wie kann beim Weitsprung die Absprunzeit verkürzt werden?
218. Nennen Sie Kennzeichen guter Weitspringer bzgl. des Absprungs?
219. Wie wichtig ist die Weitsprungtechnik (Bewegung im Flug) für die Leistung?
220. Was sind die wichtigsten Leistungsbestimmenden Faktoren für den Weitsprung?
221. Welche Weitsprungtechniken gibt es?
222. Nennen Sie die Phasen des Weitsprungs, ihre Funktion und ihre Technikbeschreibung!
223. Nennen Sie eine mögliche methodische Übungsreihe für das Erlernen der einzelnen Phasen des Weitsprungs!
224. Nennen Sie drei typische Fehlerbilder beim Weitsprung und deren Ursachen! Geben Sie jeweils eine Korrekturmöglichkeit an.
225. Nennen Sie typische Gerätehilfen für den Weitsprung!
226. Welche Weitsprungtechniken sind für die Schule geeignet? Begründen Sie Ihre Antwort!
227. Nennen Sie drei typische Fehler beim Weitsprunganlauf! Geben Sie jeweils auch Ursache und Korrekturmöglichkeiten an.
228. Nennen Sie drei typische Fehler beim Weitsprungabsprung! Geben Sie jeweils auch Ursache und Korrekturmöglichkeiten an.

229. Nennen Sie drei typische Fehler bei der Flugphase im Weitsprung! Geben Sie jeweils auch Ursache und Korrekturmöglichkeiten an.
230. Nennen Sie drei typische Fehler bei der Landung im Weitsprung! Geben Sie jeweils auch Ursache und Korrekturmöglichkeiten an.
231. Nennen Sie vorbereitende horizontale Sprungformen für den Weitsprung!
232. Beschreiben Sie grob die Technik des Dreisprungs und benennen Sie die einzelnen Teilsprünge!
233. Nennen Sie die wichtigsten Elemente eines Weitsprungtrainings!
234. Welche Sicherheitsaspekte müssen beim Weitsprung an der Anlage beachtet werden?

Hochsprung

235. Nennen Sie wichtige Elemente des hochsprungspezifischen Aufwärmens!
236. Nennen Sie die wichtigsten Hochsprungstechniken!
237. Nennen Sie die wichtigsten leistungsbestimmenden Faktoren im Hochsprung!
238. Nennen Sie die wichtigsten Phasen jeder Hochsprungstechnik!
239. Warum läuft man beim Flop nicht geradlinig sondern bogenförmig an?
240. Skizzieren Sie die Sprungauslage bei Flop und Wälzer!
241. Geben Sie eine kurze Beschreibung der Wälzer-Technik im Hochsprung!
242. Geben Sie eine Beschreibung der Flop-Technik im Hochsprung!
243. Nennen Sie die Unterschiede zwischen Wälzer und Flop bzgl. der einzelnen Phasen.
244. Warum kann man im Flop höher springen als mit allen anderen Sprungstechniken?
245. Nennen Sie Beispiele für Sprünge zum Sammeln von Bewegungserfahrung im Hochsprung.
246. Geben Sie Pro- und Contra-Argumente für die Verwendung des Standflops als methodische Übung zum Erlernen des Flops an!
247. Welche Lernhilfen sind beim Hochsprung sinnvoll (für die verschiedenen Phasen)?
248. Nennen Sie die wichtigsten Elemente eines Hochsprungtrainings!
249. Nennen Sie drei typische Fehler beim Hochsprunganlauf! Geben Sie jeweils auch Ursache und Korrekturmöglichkeiten an.
250. Nennen Sie drei typische Fehler beim Hochsprungabsprung! Geben Sie jeweils auch Ursache und Korrekturmöglichkeiten an.
251. Nennen Sie drei typische Fehler bei der Flugphase im Hochsprung! Geben Sie jeweils auch Ursache und Korrekturmöglichkeiten an.
252. Nennen Sie drei typische Fehler bei der Landung im Hochsprung! Geben Sie jeweils auch Ursache und Korrekturmöglichkeiten an.
253. Nennen Sie drei typische Fehler bei der Bewegungstechnik im Hochsprung! Geben Sie jeweils auch Ursache und Korrekturmöglichkeiten an.
254. Nennen Sie vorbereitende vertikale Sprungformen für den Hochsprung!
255. Nennen Sie eine methodische Übungsreihe zum Flop!
256. Geben Sie eine methodische Übungsreihe zum Wälzer an!
257. Welche Sicherheitsmaßnahmen müssen beim Hochsprung beachtet werden (Halle und Außenanlage)?

Kugel

258. Nennen Sie wichtige Elemente des spezifischen Aufwärmens im Kugelstoß!
259. Geben Sie Argumente an, wie bzw. für wen Kugelstoßen in der Schule attraktiv sein kann!
260. Welche Stoßtechniken gibt es und welche sind für die Schule relevant?
261. Welche Auftaktphasen gibt es beim Kugelstoßen? Geben Sie kurze Technikbeschreibung!
262. Geben Sie eine Bewegungsbeschreibung der Stoßauslage an!
263. Geben Sie eine Bewegungsbeschreibung des Stoßes selbst an!
264. Wie ist die Bewegungsbeschreibung für den Standstoß? Zeichnen Sie die richtige Fußposition auf.
265. Geben Sie die perfekte Stoßauslage an!
266. Beschreiben Sie eine methodische Übungsreihe beim Kugelstoßen (bis zum Angleiten rückwärts)!
267. Was sind die Vorteile des Medizinballes für das Kugelstoßen?
268. Welchen Einfluss hat das Fremdgewicht auf die Struktur des Stoßes?
269. Von welchen Faktoren hängt die Stoßbewegung ab?
270. Welche Teilfaktoren sind bei der Stoßbewegung entscheidend?
271. Welche Bewegungsphasen gibt es im Kugelstoß?
272. Welche Aufgaben haben Stoßbewegungen?
273. Was sind die Ziele des „Sammelns von Stoßerfahrung“?
274. Welche Differenzierungsmöglichkeiten gibt es beim „Sammeln von Stoßerfahrung“?
275. Nennen Sie die wichtigsten Elemente eines Kugelstoßtrainings!
276. Welche Funktionen erfüllt der „Nicht-Stoßarm“?
277. Welche Sicherheitsmaßnahmen sind beim Kugelstoß zu beachten?
278. Nennen Sie drei typische Fehlerbilder beim Kugelstoß und deren Ursachen! Geben Sie jeweils eine Korrekturmöglichkeit an.

Speer

279. Nennen Sie wichtige Elemente des spezifischen Aufwärmens im Speerwurf!
280. Wie sind die methodischen Schritte zum Erlernen des Speerwurfs?
281. Vergleichen Sie Speer- und Ballwurf!
282. Wie ist die Griff- und Trageweise beim Speer?
283. Geben Sie eine Bewegungsbeschreibung für den Speerwurf an!
284. Wie unterscheidet sich die Wurfauslage beim Speerwurf zu den anderen olympischen Wurfdisziplinen?
285. Wie sind die Sicherheitsbestimmungen im Speerwurf?
286. Welchen Einfluss hat das Fremdgewicht auf die Struktur des Wurfes beim Speerwurf?
287. Von welchen Faktoren hängt die Wurfbewegung beim Speerwurf ab?
288. Welche Funktionen erfüllt der „Nicht-Wurfarm“?
289. Welche Teilfaktoren sind bei der Wurfbewegung im Speerwurf entscheidend?
290. Welche Bewegungsphasen haben Speerwurfbewegungen?
291. Welche Aufgaben haben Speerwurfbewegungen?

292. Beschreiben Sie die letzten 3 Bodenkontakte (2 Schritte) bezüglich Länge, Rhythmus, Aufsetzen der Füße und geben Sie die Fachbegriffe an!
293. Nennen Sie die wichtigsten Elemente eines Speerwurftrainings!
294. Welche Sicherheitsmaßnahmen sind beim Speerwurf zu beachten?
295. Nennen Sie drei typische Fehlerbilder beim Speerwurf und deren Ursachen! Geben Sie jeweils eine Korrekturmöglichkeit an.

Schleuderball

296. Nennen Sie wichtige Elemente des spezifischen Aufwärmens im Schleuderball!
297. Welche zwei Wurfarten gibt es beim Schleuderball?
298. Wie sind die körperlichen Voraussetzungen zum Schleuderball?
299. Wie ist die Bewegungsbeschreibung für den Schleuderballwurf?
300. Beschreiben Sie die Beinbewegung inklusive Setzen der Füße beim Schleuderball!
301. Welche Funktionen haben die einzelnen Phasen des Schleuderballwurfs?
302. Beschreiben Sie eine methodische Übungsreihe für den Schleuderballwurf!
303. Welchen Einfluss hat das Fremdgewicht auf die Struktur des Wurfes beim Schleuderball?
304. Von welchen Faktoren hängt die Wurfbewegung beim Schleuderball ab?
305. Welche Teilfaktoren sind bei der Wurfbewegung im Schleuderball entscheidend?
306. Welche Bewegungsphasen haben Wurfbewegungen beim Schleuderball?
307. Welche Aufgaben haben Wurfbewegungen beim Schleuderball?
308. Nennen Sie die wichtigsten Elemente eines Schleuderballwurftrainings!
309. Welche Sicherheitsmaßnahmen sind beim Schleuderball zu beachten?
310. Nennen Sie drei typische Fehlerbilder beim Schleuderball und deren Ursachen! Geben Sie jeweils eine Korrekturmöglichkeit an.