

Barth/Jakobs



ICH LERNE Leichtathletik

LAUFEN-SPRINGEN-WERFEN



EMPFOHLEN
VON:



MEYER
& MEYER
VERLAG

DIE AUTOREN



Katrin Barth ist ausgebildete Lehrerin mit langjähriger Berufserfahrung und Herausgeberin der erfolgreichen Sportbuchreihe für Kinder und Jugendliche „Ich lerne ... Ich trainiere ...“. Neben der Zusammenstellung der Inhalte und den altersgerechten Texten erstellt sie auch die Illustrationen.



Klaus Jakobs ist Diplomtrainer und Geschäftsführer im Hamburger Leichtathletik-Verband. Er war außerdem als Bundestrainer Sprint Männer und Teammanager Sprint Männer und Frauen im Deutschen Leichtathletik-Verband tätig und leitet derzeit den DLV-Bundesstützpunkt Hamburg. Zudem war er viele Jahre für den Weltverband IAAF und den DLV im Rahmen der Kinderleichtathletik aktiv und war Lehrbeauftragter für Methodik und Didaktik der Leichtathletik an der Uni Osnabrück. Als Autor hat er zahlreiche Publikationen und Konzeptionen zum Leichtathletiktraining veröffentlicht.

Ich lerne Leichtathletik

Dieses Buch hat mir geschenkt: _____

Ich heiße: _____

Mein Geburtstag: _____

Meine Adresse: _____



Das mache ich gern: _____

Das mag ich nicht: _____

Das wünsche ich mir: _____

Ich lerne Leichtathletik

Katrin Barth & Klaus Jakobs

Sportwissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth



Meyer & Meyer Verlag

Reihe „Ich lerne .../Ich trainiere ...“
Herausgeberin: Katrin Barth

Ich lerne Leichtathletik

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2015 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1150-5

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

..... Inhalt

- 1 Liebe Leichtathleten! 9**
Hinweise von den Autoren, das kleine Känguru Lulu stellt sich vor
- 2 Wie es anfang mit der Leichtathletik..... 15**
Die Entwicklung der Leichtathletik. So ist Leichtathletik in Deutschland organisiert, Piktogramme
- 3 Hallo, Alina! 21**
Ein Gespräch mit einer jungen Speerwerferin, Fanseiten
- 4 Ohne Fleiß kein Preis 27**
Die richtige Einstellung zur Leichtathletik, über Ziele und Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen, Checkliste
- 5 Sprinten und Laufen 37**
Disziplinen, Anlage, Hochstart, Tiefstart, Sprint, Mittel- und Langstreckenlauf, Staffel, Hürdensprint, Bewegungsablauf, Tipps, Regeln, Übungen, Fehler
- 6 Springen..... 81**
Weitsprung, Hochsprung, Anlage, Bewegungsablauf, Tipps, Regeln, Übungen, Fehler, Stabhochsprung, Dreisprung
- 7 Werfen und Stoßen..... 105**
Ballweitwurf, Schlagwurf, Kugelstoßen, Speerwurf, Anlage, Bewegungsablauf, Tipps, Regeln, Übungen, Diskuswurf, Hammerwurf, Quiz
- 8 Wettkampfzeit 133**
Tipps für den Wettkampf, Wettkampftagebuch, Sportabzeichen, Fair Play

9	Fit und gesund	141
	Richtiges Essen und Trinken, Erste Hilfe	
10	Lösungen	147
	Lösungen der Rätsel und die richtigen Antworten auf die Fragen	
11	Auf ein Wort	151
	Liebe Eltern, liebe Trainer, einige Hinweise von den Autoren	
	Literaturnachweis	159
	Bildnachweis	160

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

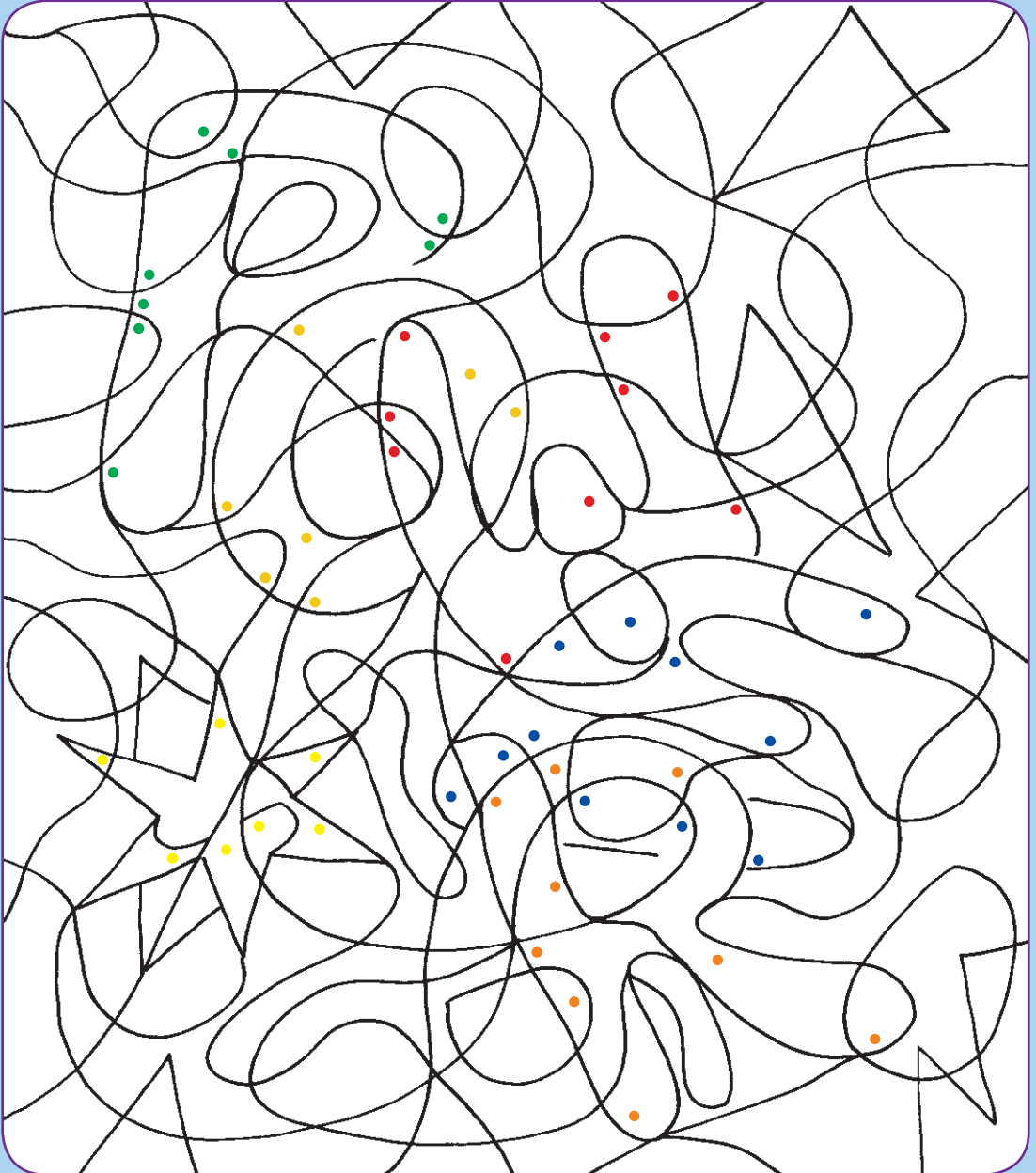
Hallo, ich bin Lulu, das kleine Känguru!
Ich kann springen wie kein anderer und
kenne mich auch supergut aus
in der Leichtathletik.

In diesem Buch erfährst du jede Menge über
diesen tollen Sport, ich bin immer dabei
und führe dich durchs Buch.
Gemeinsam haben wir bestimmt viel Spaß.





Die Sportler haben ein großes Plakat für ihren Umkleieraum gestaltet. Male die Felder mit dem Punkt in der entsprechenden Farbe aus. Nun kannst du erkennen, was darauf steht!



..... 1 Liebe Leichtathleten!

Dir gefällt die Leichtathletik? Du magst Laufen, Springen und Werfen? Da hast du dir einen tollen und sehr vielfältigen Sport ausgesucht. Du kannst so viele unterschiedliche Disziplinen erlernen und dich ausprobieren. Dabei bist du viel auf dem Sportplatz an der frischen Luft und im Winter gibt es Hallentraining. Die Trainer zeigen dir die Techniken für das Laufen, die verschiedenen Sprungwettbewerbe und wie du weit werfen kannst. Nun wirst du alles ausprobieren und herausfinden, was dir am besten liegt.

Im Schulsport, bei Sportfesten und Veranstaltungen an deinem Wohnort gibt es sicher viele Wettbewerbe, wo gute Läufer, Werfer und Springer ihr Können zeigen. Wäre doch toll, wenn du da auch beweisen kannst, wie gut du trainiert hast!



Ist Leichtathletik der richtige Sport?



Hier stehen einige Gründe, warum Kinder gern zur Leichtathletik gehen. Was trifft auf dich zu? Kreuze **JA** oder **NEIN** an!

	JA	NEIN
Sport macht mir viel Spaß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin gern mit anderen Kindern zusammen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe eine gute Kondition.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann schnell laufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann weit springen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann gut werfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mag Wettbewerbe und möchte gewinnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Familie oder Freunde sind auch bei der Leichtathletik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte bei Sportfesten zeigen, was ich kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte bei den Bundesjugendspielen erfolgreich sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte in der Zeitung stehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte einmal zur Nationalmannschaft gehören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Sind die meisten Fragen mit JA beantwortet, dann hast du die richtige Sportart für dich gewählt. Vielleicht kannst du mal richtig gut werden!

In diesem Leichtathletikbuch haben wir viel Wissenswertes über deinen Lieblingssport aufgeschrieben. Wir erklären dir die wichtigsten Techniken in den Disziplinen, die für dich als Anfänger wichtig sind. Du erfährst auch, wie du sie üben kannst und welche Fehler du vermeiden solltest. Dazu gibt es zahlreiche Anregungen zum Üben allein oder mit deinen Freunden.

Vielleicht wirst du mal ein international erfolgreicher Leichtathlet oder gehörst zu einer Topmannschaft. Du gewinnst Sportfeste, Meisterschaften und Medaillen. Aber auch, wenn die Leichtathletik eine schöne Freizeitbeschäftigung bleibt, wirst du viel Spaß dabei haben. Damit hältst du deinen Körper fit und gesund – und das dein Leben lang!

Dieses Buch soll dein Begleiter bei der Leichtathletik sein. Sollten wir mal etwas anders sehen, als es dein Übungsleiter, der Trainer oder ein erfahrener Sportler dir sagt, kann das schon passieren. Dann frage einfach nach. Auch in der Leichtathletik gibt es manchmal unterschiedliche Auffassungen. Wenn wir Sportler, Trainer, Übungsleiter, Kampfrichter usw. sagen, sind natürlich nicht nur die Männer und Jungen gemeint, sondern auch immer alle Frauen und Mädchen.



*Viel Spaß beim Laufen, Springen,
Werfen wünschen dir*

Lulu und die Autoren

Lulu hilft!

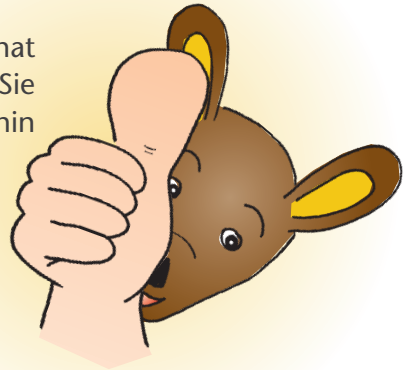
Im Buch wirst du diese Zeichen häufig finden. Wie du ja weißt – das kleine Känguru Lulu hilft dir und ist immer an deiner Seite!

Wenn dieses Zeichen erscheint, hat Lulu einen guten Tipp für dich. Sie weist dich auf mögliche Fehler hin oder gibt dir Ratschläge.



Ganz schön knifflig! Manchmal hat Lulu eine Aufgabe oder ein Rätsel für dich. Diese findest du beim Fragezeichen.

Die Antworten und Lösungen stehen am Ende des Buches.




Siehst du Lulu mit dem Stift, kannst du an dieser Stelle etwas eintragen, ausfüllen oder ausmalen.

Ist dies dein eigenes Buch, kannst du es wie ein Trainingstagebuch verwenden. Fortschritte und Ziele werden eingetragen. In einigen Jahren kannst du hier mit Freude nachlesen, wie alles angefangen hat. Wenn du willst, dann klebe Fotos von dir oder deinen Freunden ein und sammle Unterschriften.

Das große „Ü“ steht für Übung. Hier zeigt dir Lulu einige Übungen, die du auch außerhalb der Trainingsstunden ausführen kannst. Sie ersetzen natürlich nicht das Training auf dem Sportplatz oder in der Halle, sind aber eine gute Ergänzung. Vielleicht machen auch deine Freunde, Geschwister oder Eltern mit.



Ich bin das kleine gelbe Übungsmännchen und zeige dir, wie eine Übung allein oder mit Freunden ausgeführt wird. Hast du etwas ausprobiert, dann zeichne ein Häkchen an die Stelle.



Ich bin das blaue Fehlermännchen. Ich mache ganz mit Absicht Fehler – natürlich nur, um dir zu helfen! Ich hoffe, du kannst alle Fehler erkennen! Zur Kontrolle kannst du auf den Lösungsseiten nachschauen!

Hier kannst du ein schönes Foto von dir einkleben.



..... 2 Wie es anfang mit der Leichtathletik

Schnell weglaufen, wenn Gefahr droht, über den Bach springen und mit dem Speer die Nahrung jagen – so konnte man in Urzeiten gut überleben. Die Besten waren sehr geachtete Jäger in der Gemeinschaft.

Aus diesen notwendigen Bewegungen des Alltags entwickelten sich bald die ersten sportlichen Wettbewerbe, wie wir sie aus der jetzigen Leichtathletik kennen. Wer ist der Schnellste, wer springt oder wirft am weitesten? Daraus haben sich die verschiedenen Disziplinen entwickelt. Das ist nun schon etwa 6.000 Jahre her.



Relief im Innenhof der ehemaligen Deutschen Hochschule für Körperkultur (DHfK) in Leipzig