

STAATLICHE IWAN-BOBERSKYJ-UNIVERSITÄT  
FÜR KÖRPERKULTUR LWIW

*Lehrstuhl für Ukrainisch und Fremdsprachen*

Mariia Vorobel  
Марія Воробель

# LEICHTATHLETİK ЛЕГКА АТЛЕТІКА



ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

*Кафедра української та іноземних мов*

Марія Воробель

Mariia Vorobel

# ЛЕГКА АТЛЕТИКА LEICHTATHLETIK

методичні рекомендації  
з німецької мови

*для самостійної й аудиторної роботи  
з теми  
«Спортивна спеціалізація»*

Львів 2022  
Компанія «Манускрипт»

### Рецензенти:

**О. С. Сторонська** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри німецької та французької мов і методики їх навчання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Л. О. Свищ** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри української та іноземних мов Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

*Ухвалила до друку Вчена рада факультету післядипломної та заочної освіти Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (протокол № 1 від 22 вересня 2022 р.)*

### Воробель М.

**В 75** Легка атлетика : метод. рекомендації з нім. мови для сам. й ауд. роботи з теми «Спортивна спеціалізація» / Марія Воробель. – Львів : Компанія «Манускрипт», 2022. 32 с.

У методичних рекомендаціях представлено тему «Спортивна спеціалізація» (*Легка атлетика*) для самостійної й аудиторної роботи студентів денної та заочної форми навчання. Теоретичний та практичний матеріал закріплюється розширеною системою вправ, спрямованих на формування навичок усного та письмового мовлення. Методичні рекомендації призначені для студентів спеціальності 017 «фізична культура і спорт», які навчаються за кредитно-модульною системою.

In der methodischen Ausarbeitung wurde das Thema „Sportliche Spezialisierung“ (Leichtathletik) für die selbständige Arbeit und die Arbeit im Unterricht von Direkt- und Fernstudenten vorgestellt. Theoretisches und praktisches Arbeitsmaterial umfasst die Übungen zur Entwicklung der Kommunikationsfähigkeiten von Studenten. Methodische Ausarbeitung richtet sich an die Studenten der Fachrichtung 017 „Körperkultur und Sport“, die nach dem Credit-Modul-System studieren.

УДК 796.72(072)

## INHALT

<b>Text A. Leichtathletik – Ursprung des Sportes .....</b>	<b>4</b>
<b>Text B. Leichtathletikdisziplinen.....</b>	<b>13</b>
<b>Text C. Wettkampfstätten.....</b>	<b>18</b>
<b>Lesetexte.....</b>	<b>21</b>
<b>Leichtathletik-Test .....</b>	<b>25</b>
<b>Leichtathletik – <i>Schreibung, Definition, Bedeutung, Beispiele</i> .....</b>	<b>27</b>
<b>Kleines Leichtathletik-Wörterbuch deutsch.....</b>	<b>29</b>
<b>Abkürzungen .....</b>	<b>30</b>
<b>Literatur.....</b>	<b>31</b>

## LEICHTATHLETIK – URSPRUNG DES SPORTESES

### Übungen vor dem Text

#### 1. Lesen Sie und lernen Sie den aktiven Wortschatz zum Thema:

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| • Abdruck <i>m</i>                            | – відштовхування                  |
| • Antritt <i>m</i>                            | – ривок                           |
| • der Abschnitt einer Strecke                 | – відрізок дистанції              |
| • ausführen <i>vt</i>                         | – виконувати                      |
| • Diskuswerfen <i>n</i>                       | – метання диска                   |
| • gewinnen (a, o), siegen <i>vt</i>           | – вигравати, перемагати           |
| • Hammerwerfen <i>n</i>                       | – метання молота                  |
| • Hürde <i>f</i> -, -n                        | – бар'єр                          |
| • Hürdelauf <i>m</i> , Hindernislauf <i>m</i> | – біг з перешкодами               |
| • Kauerstellung <i>f</i>                      | – положення навпочіпки            |
| • Kniehub <i>m</i>                            | – піднімання бедра                |
| • Kniehebelauf <i>m</i>                       | – біг високим підніманням бедра   |
| • Kugelstoßen <i>n</i>                        | – штовхання ядра                  |
| • Kurzstreckenlauf <i>m</i>                   | – біг на короткій дистанції       |
| • Kurzstreckenläufer <i>m</i>                 | – бігун на короткій дистанції     |
| • kühren, erwählen (zu D) <i>v</i>            | – обирати                         |
| • Langstreckenlauf, <i>m</i>                  | – біг на довгій дистанції         |
| • Lauf <i>m</i> -(e)s, Läufe                  | – біг                             |
| • Laufbahn <i>f</i> -, en                     | – бігова доріжка                  |
| • Läufer <i>m</i> , Sprinter, <i>m</i>        | – бігун                           |
| • 100-m -Lauf <i>m</i>                        | – біг на 100 м                    |
| • der Lauf auf die Zeit                       | – гонка з часом, біг на час, крос |
| • Leichtathletik <i>f</i>                     | – легка атлетика                  |
| • Leichtathlet <i>m</i>                       | – легкоатлет                      |
| • den Sieg erringen                           | – перемогти                       |
| • Mittelstreckenlauf <i>m</i>                 | – біг на середній дистанції       |

- Querfeldeinlauf *m* – біг у природних умовах по пересіченій місцевості (крос)
- Reck *n* –(e)s, -e – перекладина, турнік
- Speerwerfen *n* – метання списа
- Steigerungslauf *m* – біг з прискоренням темпу
- Sprunglauf *m* – біг зі стрибками
- im Sprung werfen – кидати під час стрибка
- das Tau ziehen – тягнути канат
- Tempowechsellauf *m* – біг із змінним темпом
- Trab *m* Traben *n* – біг рессю, біг швидким алюром, швидкий біг
- das Trippeln *n* – спотикання
- verlieren (o, o) *vt* – програвати
- Werfen *n*-s – метання, кидання
- Wettbewerb *m*, Wettkampf *m* – змагання
- vielseitiges Werfen – універсальне метання
- den Weltrekord aufstellen – установлювати світовий рекорд
- weit werfen – далеко кидати

### ***Sprichwörter***

**Wer wagt, gewinnt.** – Чия відвага, того й перемога.

**Langsam, aber sicher.** – Поволі, але певно.

**Wer etwas erlangen will, muss die Mühe nicht scheuen.** – Без труда нема плода.

**Stärke entsteht nicht im Körper.** – Сила не в тілі, а в розумі.

### **2. Übersetzen Sie folgende Wörter ohne das Wörterbuch:**

kräftig, spielen, trainieren, die Entwicklung, die Ausbildung, kräftigen, die Kräftigung, der Spieler, der Trainer, die Erziehung, die Möglichkeit, läuferisch, entwickeln, möglich, verlieren, gewinnen, die Schnellkraft, kämpfen, die Ausdauer, die Vorbereitungsperiode, die Wettkampfperiode, werfen.

3. Lesen Sie den Text und übersetzen Sie ihn in Ihre Muttersprache:

*Text A*

## LEICHTATHLETIK – URSPRUNG DES SPORTES

*Was ist Leichtathletik überhaupt?*

*Schwebebalken, Reck und Flickflack? ...Nein, ganz was anderes...*

*Bei Olympia ein großer Teil des Programms, ein Usain Bolt läuft der ganzen Welt davon und Robert oder Christoph Harting werfen den Diskus zu Gold...*

*...noch höher, noch schneller, noch weiter...Springen, Werfen und Laufen...*

*...das ist Leichtathletik!*

Das Wort *Leichtathletik* besteht aus dem Substantiv „*Athletik*“ und aus dem Adjektiv „*leicht*“. *Athletik* stammt aus dem Altgriechischen, eben aus dem Land, welches das Mutterland der Olympischen Spiele ist. Die altgriechische Herkunft des Wortes *Athletik* bedeutet so viel wie „*Wettkampf*“. Das Wort „*leicht*“ macht den Wettkampf also leicht. Das ist jedoch nicht damit zu verstehen, dass *Leichtathletik* einfach wäre. Der Wortzusatz „*leicht*“ präzisiert viel mehr die ausgeübte Tätigkeit. Denn in der *Leichtathletik* gehen die Bewegungen der Sportler auf natürliche Bewegungen des Körpers zurück – zum Beispiel beim Laufen, Werfen oder Springen.

Auch die geworfenen Gegenstände, wie ein Speer oder ein Diskus, sind in der Regel relativ leicht. Die Herkunft des Wortes *Leichtathletik* im Ganzen ist demnach bildlich beschreibend eben wie bei den Sportarten Fußball oder Handball. Auch hier zeigt das Wort, wie der Sport funktioniert.

*Leichtathletik* basiert auf den Grundbewegungsformen Laufen, Springen und Werfen und ist somit als klassische Einsteigersportart bereits für Kinder geeignet, die so mit der Vielseitigkeit von Bewegung vertraut werden. Im Schulsport, wo Laufen, Springen und Werfen elementare Bestandteile des Unterrichts sind, intensiviert sich der Kontakt mit der *Leichtathletik*. Der Slogan „*Your Sport for Life*“ von European Athletics geht jedoch weit über einen temporären Bezug zur *Leichtathletik* hinaus, sondern impliziert, dass es viele Möglichkeiten

gibt, sich für die Leichtathletik zu begeistern und engagieren: als Gesundheits- und Fitnessenthusiastin oder -enthusiast, Spitzensportlerin oder -sportler, Trainerin oder Trainer, Wettkampfrichterin oder Wettkampfrichter, ehrenamtliches Vereinsmitglied und Fan – die Leichtathletik wird allen Bedürfnissen gerecht.

Die Geschichte der Leichtathletik begann schon in der Urzeit. Sie zeigt natürliche Bewegungsabläufe der Menschen, nämlich Laufen, Springen und Werfen. Dies waren die Bewegungen, die die Menschen für die Jagd benötigen. Sie mussten die Beute schnell oder ausdauernd im Lauf verfolgen, über Hindernisse springen und das Wild durch den Wurf von Steinen und Speeren erlegen. Wir können deshalb annehmen, dass Menschen in Lauf, Sprung und Wurf schon in frühesten Zeiten spielerisch gegeneinander antraten. Später, als es Stämme und Staaten gab, mussten auch die Krieger als soldatische Fähigkeiten das Werfen, Springen und Laufen in besonderer Weise beherrschen. So ist es kein Wunder, dass viele der heutigen leichtathletischen Wettbewerbe schon vor mehr als 2500 Jahren im antiken Olympia in einfacherer aber doch ähnlicher Form ausgetragen wurden.

Aber auch im Mittelalter blieben Laufen, Springen und Werfen Teil der ritterlichen Ausbildung des Adels. Etwa ab 1800 gab es in England leichtathletische Wettbewerbe, die meist die Universitäten ausrichteten. In Deutschland veranstaltete man seit 1880 erste leichtathletische Sportfeste. Bei der Wiedereinführung der modernen olympischen Spiele war die Leichtathletik deshalb der Mittelpunkt der olympischen Disziplinen und ist bis heute die Kernsportart der olympischen Spiele geblieben.

Die Leichtathletik gehört zu den ältesten Sportarten, die es gibt. Sie hat an Attraktivität nichts eingebüßt und bildet nach wie vor das Kernstück der Olympischen Spiele. Die Leichtathletik-Wettkämpfe sind eines der Herzstücke der Olympischen Spiele und bereits seit den ersten modernen Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 dabei. Wobei einige Sportarten, die damals zur Leichtathletik gehörten, wie Querfeldeinlauf, Steinwurf oder Tauziehen, nicht mehr im Programm sind. Heute versammeln sich Millionen Zuschauer weltweit vor den Bildschirmen, wenn in den Stadien geworfen, gesprungen oder gelaufen wird – Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für alle Wettkämpfe von Kugelstoßen bis Speerwurf, Weitsprung bis Stabhochsprung, Sprint bis Marathon. Insgesamt werden in 24 Disziplinen 47 Sieger und Siegerinnen gekürt – nur das 50-Kilometer-Gehen ist noch den Männern vorbehalten.

Die ersten Leichtathletik-Europameisterschaften fanden 1934 statt – damit gibt es die kontinentalen Titelkämpfe weitaus länger als die Weltmeisterschaften, die 1983 ihre Premiere feierten. Mit der EM in Finnland in Helsinki 2012 wurde ein zweijähriger Rhythmus eingeführt. In Deutschland gastiert die Leichtathletik-EM zum vierten Mal und nach 2002 zum zweiten Mal in München. Die 18. Leichtathletik-Weltmeisterschaften (offiziell: World Athletics Championships Oregon 22) wurden vom 15. bis 24. Juli 2022 in der US-amerikanischen Stadt Eugene im Bundesstaat Oregon ausgetragen.

Die Leichtathletik ist eine Sportart für Individualistinnen und Individualisten, bietet mit den Staffel-Wettbewerben aber auch Platz für Teamsportlerinnen und -sportler. Grundsätzlich benötigen Leichtathleten einen zu hundert Prozent durchtrainierten Körper. Sie absolvieren in der Vorbereitungszeit daher auf der einen Seite allgemeines Krafttraining und Ausdauertraining und auf der anderen Seite ist es natürlich wichtig, dass sie ebenfalls disziplinspezifisches Training absolvieren.

*(Quelle: Alles zum Leistungssport Leichtathletik  
<https://www.sueddeutsche.de/thema/Leichtathletik>)*

### Übungen nach dem Text

#### 4. Finden Sie ukrainische Äquivalente zu folgenden Wortverbindungen:

- 1) eine möglichst große Höhe erreichen
- 2) Laufen und Werfen verbinden
- 3) ein bestimmtes Ziel erreichen oder treffen
- 4) ein bestimmtes Flugverhalten erreichen
- 5) mit unterschiedlichen Wurfgeräten werfen
- 6) jemanden ein Wurfgerät zuwerfen
- 7) in besonderer Weise
- 8) eine Flugbahn verwirklichen
- 9) Bewegungsabläufe zeigen
- 10) weit in die Graube springen

**5. Redewendungen rund ums Laufen. Finden Sie richtige Bedeutungen:**

- |  |   |
|--|---|
| 1. <i>Na, wie läuft's?</i>                       | a) Ganz schön schaurig! sich zu Tode fürchten;  |
| 2. <i>Mir läuft die Zeit davon</i>               | b) „wütend“ und „rasend vor Zorn“;  |
| 3. <i>Es ist zum Davonlaufen</i>                 | c) Ich will allem entfliehen;   |
| 4. <i>Mir läuft es kalt den Rücken runter</i>    | d) etwas ist überfüllt, also zu viele Menschen gleichzeitig anwesend sind;                  |
| 5. <i>Mir läuft das Wasser im Munde zusammen</i> | e) „Wie geht's?“  |
| 6. <i>Wie auf rohen Eiern laufen</i>             | f) nichts mehr ist so, wie es mal war und man hat komplett die Kontrolle verloren;          |
| 7. <i>Jemandem den Laufpass geben</i>            | g) die Beziehung zu jemandem beenden;   |
| 8. <i>Amok laufen</i>                            | h) Ich habe nicht genug Zeit, alles zu schaffen, was ich mir vorgenommen habe;              |
| 9. <i>Etwas ist überlaufen</i>                   | i) ständig vorsichtig sein zu müssen, um jemanden nicht zu verärgern;                       |
| 10. <i>Aus dem Ruder laufen</i>                  | j) peichelfluss wird nämlich angeregt, wenn man sich auf eine bevorstehende Mahlzeit freut. |

**6. Bilden Sie die passenden Wortverbindungen und übersetzen Sie sie ins Ukrainische:**

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1. leichtathletische | a) Europameisterschaften |
| 2. Olympische        | b) Wettkämpfe            |
| 3. olympische        | c) Fähigkeiten           |
| 4. ehrenamtliches    | d) Bestandteile          |
| 5. Leichtathletik-   | e) Wettbewerbe           |
| 6. altgriechische    | f) Titelkämpfe           |
| 7. Leichtathletik-   | g) Spiele                |
| 8. kontinentale      | h) Disziplinen           |
| 9. soldatische       | i) Herkunft              |
| 10. elementare       | j) Vereinsmitglied       |

**7. Wählen Sie Antonyme (Wörter mit entgegengesetzter Bedeutung) aus den angegebenen Wörtern:**

groß, lang, kalt, die Kälte, fleißig, klein, kurz, warm, die Wärme, faul, leicht, regelmäßig, der Erfolg, schnell, schwer, unregelmäßig, der Misserfolg, langsam.

**8. Bilden Sie Verben aus den angegebenen Adjektiven und übersetzen Sie sie ins Ukrainische:**

*Muster: groß – vergrößern – збільшувати*

klein, kurz, lang, tief, schön, breit, faul, warm, nötig, hoch.

**9. Ordnen Sie den Wörtern links passende Synonyme zu, die das rechts stehen (nur eine Antwortmöglichkeit ist richtig). Viel Spaß beim Üben!**

1. der Wettkampf
2. erreichen
3. die Geschwindigkeit
4. die Vorbereitung
5. kräftigen
6. erkämpfen
7. die Fähigkeit
8. die Qualität
9. engagieren
10. der Trainer

a) der Ausbilder
b) die Eigenschaft
c) eifrig sein
d) erringen
e) die Beschaffenheit
f) der Wettbewerb
g) die Schnelligkeit
h) ersteigen
i) das Training
j) stärken

**10. Füllen Sie die Textlücken mit richtigen Wörtern aus:**

*Staffel-Lauf, Wechsel, Fußball, Altertum, Diskus-Scheiben, Kraft, Name, Gewichtheben, Sportler, Freien, Stadionfest, Laufen, Sportarten, Weltmeisterschaften, Sommer-Spiele*

Leichtathletik nennt man verschiedene \_\_\_\_\_, bei denen man läuft, springt oder wirft. Sie werden meistens im Sommer und im \_\_\_\_\_ ausgeübt, es gibt aber auch Wettkämpfe in der Halle. Anders als zum Beispiel bei \_\_\_\_\_ treten in der Leichtathletik keine

Mannschaften gegeneinander an, sondern einzelne \_\_\_\_\_. Es gibt aber auch Mannschaftswettbewerbe wie den \_\_\_\_\_. Leichtathletik ist eine der ältesten Sportart, die man kennt. Schon im \_\_\_\_\_ gab es bei den Olympischen Spielen Wettläufe und es wurden Speere und \_\_\_\_\_ geworfen. Noch heute ist die Leichtathletik ein wichtiger Teil der Olympischen \_\_\_\_\_. Neben den Olympischen Spielen werden auch andere große Wettkämpfe ausgetragen, zum Beispiel \_\_\_\_\_ und Europameisterschaften. Sie finden alle zwei Jahre im \_\_\_\_\_ statt. Es gibt auch kleinere internationale Wettbewerbe, wie zum Beispiel das Internationale \_\_\_\_\_ ISTAF in Berlin. Außerdem gibt es landesweite Meisterschaften.

Woher der \_\_\_\_\_ kommt, weiß man heute nicht mehr genau. Wahrscheinlich wollte man damit früher das \_\_\_\_\_, Springen und Werfen von „schwereren“ Sportarten wie zum Beispiel dem \_\_\_\_\_ unterscheiden. Aber auch in manchen Disziplinen der Leichtathletik braucht man viel \_\_\_\_\_, zum Beispiel beim Kugelstoßen oder Hammerwerfen.

### **11. Setzen Sie die Verben in Klammern zuerst in Präsens, dann in Imperfekt, Perfekt, Plusquamperfekt, Futurum I, Passiv ein:**

1. In den Sportgemeinschaften ... regelmäßig Sport ... (treiben).
2. Durch ein regelmäßiges und beharrliches Training ... vielseitige körperliche Fähigkeiten .... (entwickeln).
3. Im Training ... die Sportler auf höchste sportliche Leistungen ... (vorbereiten).
4. Die physischen Fähigkeiten ... mit dem Begriff Kondition .... (bezeichnen).
5. An die Charaktereigenschaften der Sportler ... große Anforderungen ... (stellen).
6. Im sportlichen Training und Wettkampf ... wertvolle Charaktereigenschaften ... (herausbilden).
7. Die individuellen Besonderheiten der Sportler ... von dem Trainer ... (studieren) und für ihre Erziehung und Bildung ... (ausnutzen).
8. Im Training ... wichtige Willenseigenschaften .... (entwickeln).
9. Die Ehre der Ukraine ... von den besten Sportlern ... (verteidigen).
10. Der Wettkampf ... in unserem Stadion ... (durchführen).

**12. Erzählen Sie den Text nach und beantworten Sie dabei die Fragen:**

1. Wann begann die Geschichte der Leichtathletik?
2. Nennen Sie die natürlichen Bewegungsabläufe des Menschen. Wofür brauchen die Menschen diese Bewegungsabläufe?
3. Wer musste Laufen, Werfen und Springen besonders gut beherrschen?
4. Wann wurden die ersten leichtathletischen Wettbewerbe ausgetragen?
5. Wozu dienten im Mittelalter leichtathletische Übungen?
6. Wo gab es ab 1800 leichtathletische Wettbewerbe?
7. Wer richtete um 1800 leichtathletische Wettbewerbe aus?
8. Seit wann gibt es in Deutschland leichtathletische Wettbewerbe?
9. Was ist heute Leichtathletik?
10. Wie trainiert man für Leichtathletik?

**13. Beenden Sie die Sätze und übersetzen Sie sie in Ihre Muttersprache:**

1. Die Leichtathletik gehört zu den ...
2. Die Geschichte der Leichtathletik zeigt ...
3. Die altgriechische Herkunft des Wortes *Athletik* ....
4. Erste leichtathletische Sportfeste veranstaltete man....
5. Die ersten Leichtathletik-Europameisterschaften fanden ...
6. Leichtathletik basiert auf den Grundbewegungsformen Laufen, Springen und Werfen...
7. The rifle is 22 caliber and ...
8. Das Wort *Leichtathletik* besteht aus ...
9. Die Leichtathletik-Wettkämpfe sind eines der Herzstücke der ...
10. Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für ...

## 1. Lesen Sie und übersetzen Sie den Text:

Text B

### LEICHTATHLETIKDISZIPLINEN

Laufen, Springen und Werfen zählen zu den ursprünglichsten Bewegungsformen des Menschen. Nach dem Motto: „Schneller, höher, weiter!“ wurden schon in der Antike spannende Wettkämpfe abgehalten, um die besten Athleten zu ermittelt. Heute umfasst Leichtathletik verschiedene Disziplinen, die Sportlerinnen/Sportler nahezu jeden Alters ein breites Betätigungsfeld ermöglichen.

Wettkämpfe werden sowohl in einzelnen Disziplinen als auch in Mehrkampfdisziplinen, bei denen Allrounderinnen/Allrounder gefragt sind, abgehalten. Leichtathletik wird von der Schwerathletik (z.B. Ringen, Gewichtheben oder Kraftsport) abgegrenzt.

Die Disziplinen der Leichtathletik werden in die Gruppen **Lauf**, **Sprung** und **Wurf** eingeteilt. Mehrkämpfe bestehen aus mehreren Disziplinen, wobei alle drei Gruppen beteiligt sind.

LAUFEN	SPRINGEN		WERFEN
Kurzspint	Hürdenlauf	Weitsprung	Ballwurf (80 g, 200 g)
Langspint	Hindernislauf	Hochsprung	Kugel
Mittelstrecke	Staffeln	Stabhochsprung	Diskus
Langstrecke	Dreisprung		Speer
			Hammerwurf

Die jüngeren beginnen mit einfacheren Disziplinen wie Sprint, Weitsprung, Langlauf und Ballwurf. Der Ballwurf wird dann bei fortschreitendem Alter durch das Kugelstoßen ersetzt, zudem kommen Hochsprung, Stabhochsprung, sowie Diskus und Speerwurf, etc. als mögliche Disziplinen hinzu.

#### Leichtathletik – Wettbewerbe

Laufwettbewerbe sind unterschiedlich durch die Art der körperlichen Belastung. Man unterteilt folgende Arten:

- **Springstecken** erfordern großen Krafteinsatz für kurze Zeit.  
Laufdistanzen: 100 m, 200 m, 400 m,  
Hürdenlaufdistanzen: 100 m (Frauen) 110 m (Männer), 400 m,  
Staffellaufdistanzen: 4 × 100 m, 4 × 400 m.
- **Mittelstecken** verlangen die Einteilung des Krafteinsatzes über eine mittlere Zeitdauer. 800 m, 1500 m.
- **Langstrecken** bedingen ausdauernden Krafteinsatz über eine längere Zeit. Laufen 300 m Hindernis, 500 m, 10000 m, Marathonlauf (42,195 km).

Der Marathonlauf wird üblicherweise auf Straßen aufgetragen, alle anderen Laufwettbewerbe im Sportstadion.

### Leichtathletik – Sprungwettbewerbe

Die Leichtathletik unterscheidet vier verschiedene Sprungdisziplinen: **Weitsprung, Dreisprung, Hochsprung und Stabhochsprung.**

Beim **Weitsprung** soll der Springer in sechs Versuchen durch einen Sprung mit Anlauf eine möglichst große Weite erreichen.

Beim **Dreisprung** muss der Springer bei sechs Versuchen auf der Anlaufbahn mit dem gleichen Fuß von zwei Absprungbalken springen, bevor er mit dem anderen Fuß vom dritten Absprungbalken möglichst weit in die Grube springt.

Der **Hochsprung** verlangt vom Athleten im Sprung über eine locker auf zwei Ständer gelegte, vier Meter breite Latte, eine möglichst große Höhe zu erreichen, ohne die Latte zu reißen.

Der **Stabhochsprung** ist ein Sprung über eine auf hohe Ständer gelegte, 4,5 m breite Latte, die nicht gerissen werden darf. Der Springer erreicht eine möglichst große Höhe durch einen biegsamen Kunststoffstab, mit dem er sich abstößt.

### Leichtathletik – Wurfwettbewerbe

In der Leichtathletik unterscheidet man vier Wurfdisziplinen: **Speerwurf, Diskuswurf, Hammerwurf und Kugelstoßen.**

Beim **Speerwurf** soll der Werfer in sechs Versuchen einen Speer möglichst weit werfen. Der Wurf erfolgt mit Anlauf und der Speer muss nach dem Flug im Boden stecken bleiben.

Beim **Diskuswurf** versucht der Sportler bzw. die Sportlerin, 2 bzw. 1 kg schwere Scheibe von 22 cm Durchmesser und linsenförmigem Querschnitt in 6 Versuchen aus einem Kreis von 2,5 m Durchmesser möglichst weit zu werfen.

**Hammerwurf** ist das Schleudern einer an einem Metalldraht befestigten Kugel über eine möglichst große Weite. Der Werfer hat 6 Versuche aus einem Wurfkreis von 2,135 m Durchmesser, der mit einem Drahtkäfig gesichert ist.

Das **Kugelstoßen** verlangt vom Athleten, eine Metallkugel durch kraftvolle Streckung des Arms möglichst weit zu stoßen. Dabei darf der Sportler in einem Kreis von 2,13 m Schwung holen. Jeder Wettbewerber hat drei Versuche frei.

**Wettkämpfe.** Bei Wettkämpfen treten immer Athleten aus den jeweiligen Altersgruppen gegeneinander an. Diese Erfolge in Einzeldisziplinen oder ausgeschriebenen Mehrkämpfen oder Laufstrecken.

Die jüngeren Jahrgänge haben die Möglichkeit an einfachen Sportfesten teilzunehmen um das Wettkampfgeschehen langsam und spielerisch zu erfahren und den Spaß daran zu entwickeln.

Ab der Altersklasse U12 kann man bereits an Hamburger Meisterschaften teilnehmen und sich dafür qualifizieren. Im späteren Jugendbereich kommen dann gegebenenfalls Wettkämpfe und Meisterschaften in nationaler Ebene vor.

### **Altersklassen 2022**

Je nach Jahrgang werden Athleten in eine Altersklasse eingeteilt. Dabei gilt das aktuelle Jahr, in dem man entweder schon dieses Alter erreicht hat, oder dieses Alter im Laufe des aktuellen Jahres noch erreichen wird.

**Beispiel:** Jahrgang 2009 = Altersklasse W/M13 (da man entweder schon bereits 13 Jahre alt geworden ist in diesem Jahr, oder es im Laufe dieses Jahres noch 13 wird) => Somit Altersgruppe W/M U14 (Kinder weiblich/männlich **Unter 14**).

Bei uns in der Leichtathletik beginnen wir ab 6 Jahren / und Eintritt in die Schule (ab Jahrgang 2015/16).

Die meisten Leichtathletikdisziplinen werden auch als Olympische Wettbewerbe ausgetragen. Leichtathletik findet im Freien je nach Disziplin auf Laufbahnen, auf der Straße, im Gelände, auf Sportplätzen oder in der Halle statt.

*(Quelle: Jagarz B., Bemmerlein G. Leichtathletik: Sportunterricht im Klassenzimmer. Originelle Arbeitsblätter bei Platzsperr, Vertretung & Co. Downloadauszug aus dem Originaltitel: Page 2. [https://www.persen.de/media/ntx/persen/sample/23131DA8\\_Musterseite.pdf](https://www.persen.de/media/ntx/persen/sample/23131DA8_Musterseite.pdf))*

## 2. Stimmen Sie dem Folgenden zu oder lehnen Sie es ab:

1. Wurf Wettbewerbe werden auch als Olympische Wettbewerbe ausgetragen.
2. Das Kugelstoßen ist das Schleudern einer an einem Metalldraht befestigten Kugel über eine möglichst große Weite.
3. Die Disziplinen der Leichtathletik werden in die Gruppen Lauf, Sprung und Wurf eingeteilt.
4. Wettkämpfe werden nur in Mehrkampfdisziplinen abgehalten.
5. Es wurden nach dem Motto: „Schneller, höher, weiter!“ schon in der Antike spannende Wettkämpfe abgehalten, um die besten Athleten zu ermitteln.
6. Leichtathletik findet im Freien je nach Disziplin auf Laufbahnen, auf der Straße, im Gelände, auf Sportplätzen oder in der Halle statt.
7. Heute umfasst Leichtathletik einfachere Disziplinen wie Sprint, Weitsprung, Langlauf und Ballwurf.
8. Zu den Sprungdisziplinen der Leichtathletik gehören Weitsprung, Dreisprung, Hochsprung und Stabhochsprung.
9. Der Werfer soll beim Speerwurf in fünf Versuchen einen Speer möglichst weit werfen.
10. Der Marathonlauf wird üblicherweise auf Straßen aufgetragen, alle anderen Laufwettbewerbe im Sportstadion.

## 3. Was gehört zusammen? Verbinden Sie die unten angegebenen Wörter mit dem richtigen Kasten:

Sprintstrecke	Mittelstrecke	Langstrecke

100 m Hürden, 1500 m, 3000 Hindernis, 200 m, 800 m, Marathonlauf, 400 m Hürden, 100 m, 4 x 100 m Staffel, 5000 m, 110 m Hürden, 10 000 m, 400 m.



## 1. Lesen Sie den Text. Übersetzen Sie ihn in schriftlicher Form:

### WETTKAMPFSTÄTTEN

Leichtathletikwettkämpfe finden in einem Stadion oder in einer Halle statt, Geherwettkämpfe und sehr lange Laufwettbewerbe auf Straßen, Crossläufe im offenen Gelände oder im Wald. Mit einem Großspielfeld zusammengefasste Leichtathletikanlagen mit Rundbahn nennt man *Leichtathletikstadion* bzw. nur *Stadion* oder – seltener werdend – *Wettkampfbahn* bzw. *Kampfbahn*. Unterschieden werden die Wettkampfbahnen oder Wettkampfanlagen Typ A, Typ B und Typ C.

Stadien haben eine genormte ovale 400-Meter-Laufbahn, auch Rundbahn genannt. Bei frühen Olympischen Spielen wurden noch davon abweichende Bahnlängen verwendet, und zwar 1896 in Athen 333,33 Meter, 1900 und 1924 in Paris 500 Meter, 1904 in St. Louis und 1908 in London 536,45 Meter (eine Drittelmeile) sowie 1912 in Stockholm 383 Meter. Seit 1960 werden Rekorde in den Laufdisziplinen von World Athletics nur noch anerkannt, die auf einer 400-Meter-Bahn aufgestellt wurden.

Die Rundbahn hat in der Regel sechs Bahnen, in größeren Stadien acht oder neun (Barcelona, Wettkampfanlage Typ A). In Leichtathletikhallen sind die Rundbahnen von Ort zu Ort unterschiedlich lang, Rekorde werden nur auf 200-Meter-Bahnen anerkannt. In der Regel sind vier Einzelbahnen vorhanden, in einigen Hallen (beispielsweise Dortmund, Leipzig, Birmingham, Budapest) sechs.

Laufwettbewerbe werden fast nur noch auf Kunststoffbelägen (Tartan oder Mondo) ausgetragen, die Mitte der 1960er Jahre eingeführt wurden. Gleiches gilt für die Anlaufbahnen für Weitsprung, Stabhochsprung und Speerwurf sowie für die Hochsprung-Anlauffläche. Die Stoßsektoren sind zumeist Rasenflächen.

Die Sprung- und Wurfwettbewerbe werden in der Regel auf den Segmentflächen, welche von der Laufbahn (Rundbahn) begrenzt werden, ausgetragen. Hoch- und Stabhochsprung werden auf den Segmentflächen innerhalb der Rundbahn ausgetragen, der Weitsprung zumeist außerhalb der Bahn neben den Geraden. Die erforderlichen Wurf- und Stoßkreise sowie die Anlaufbahn für den Speerwurf befinden sich ebenfalls in diesen

Segmenten, wobei dann auf die Rasenfläche geworfen wird. Um Läufer und Springer durch das Wurftraining nicht zu gefährden, gibt es an manchen Orten separate Wurfplätze außerhalb des Stadions. Diese werden auch bei Wettbewerben ohne großen Zuschauerzuspruch genutzt.

Im zielabgewandten Segment befindet sich der Wassergraben für den 3000-Meter-Hindernislauf. Er ist meist im Innern der Laufbahn angeordnet, kann aber auch auf der Außenseite sein, so beispielsweise bei den Weltmeisterschaften 2013 in Moskau.

Leichtathletikanlagen für die Sportdisziplinen Gehen, Laufen, Springen, Werfen und Stoßen werden unterteilt in

- *Laufbahnen* (Rundbahn, Kurzstreckenbahn, Hindernislaufbahn mit Wassergraben);
- *Sprunganlagen* (Hochsprunganlage, Stabhochsprunganlage, Weit- und Dreisprunganlage);
- *Kugelstoßanlage* mit Stoßkreis und Stoßsektor;
- *Wurfanlagen* (Diskuswurfanlage und Hammerwurfanlage mit Wurfkreis, Wurfsektor und Schutznetz/-gitter (häufig zusammengefasst), Speerwurfanlage).

In Deutschland werden die wichtigsten Leichtathletikstadion auch für Fußballspiele genutzt, so etwa im Berliner Olympiastadion, in der Stuttgarter Mercedes-Benz Arena (bis 2009), das Nürnberger Max-Morlock-Stadion, sowie bis zur Eröffnung der Allianz Arena auch im Olympiastadion München. Bis 1978 fanden außerdem im Augsburger Rosenaustadion bedeutende Leichtathletik-Länderkämpfe statt.

Die Tendenz geht zur Spezialisierung auf nur eine Sportart, was zum Verzicht auf Leichtathletikanlagen in den meisten großen neu gebauten Stadien führt. So haben die neuen (Fußball-)Stadien in Hamburg, Köln, Düsseldorf, Gelsenkirchen, München und Frankfurt (allesamt Austragungsorte deutscher Meisterschaften in den letzten 20 Jahren) heute keine Laufbahn mehr (Stuttgart seit 2009).

Geplant werden Wettkampfbahnen und Anlagen für den Schulsport in der Regel von entsprechend spezialisierten Landschaftsarchitekten unter Beachtung der Regeln der Technik (u. a. DIN 18035 Sportplätze), der Internationalen Wettkampfregele von World Athletics und der Informationshilfen des Bundesinstitut für Sportwissenschaft.

(Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Leichtathletik>)

**2. Erstellen Sie ein terminologisches Wörterbuch zum Thema „Leichtathletik“ und bereiten Sie einen Vortrag darüber vor.**

**3. Gebrauchen Sie die folgenden Wörter bei der Beschreibung einer Episode.**

*Der Athlet, der Wettkampf der Hochsprung, antreten, überspringen, erzielen, besiegen.*

## **Disziplinen der Kinder, Jugend und Senioren**

Entsprechend dem mit dem Alter zunehmenden Leistungsvermögen der Kinder und Jugendlichen und dem abnehmenden Leistungsvermögen der Senioren werden die Lauf- und Wurfdisziplinen angepasst. Abhängig von der Altersklasse können die Sprintstrecken auf 50 oder 75 statt 100 Meter sowie 300 statt 400 Meter verkürzt sein. Die Langstrecke wird teilweise nur über 2000 Meter, die Hürdenläufe über 60 oder 80 Meter, der Hindernislauf über 1500 oder 2000 Meter und der Straßenlauf über 5 Kilometer ausgetragen. Beim Hürdenlauf wird zusätzlich die Höhe der Hürden reduziert. In allen Wurfdisziplinen werden die Gerätegewichte angepasst. Eine eigenständige Wurfdisziplin ausschließlich für die Kinderaltersklassen ist der Ballwurf. Der Gewichtswurf hingegen ist den Seniorenklassen vorbehalten, ebenso der Standweitsprung. Mehrkämpfe werden in anderen Zusammenstellungen mit weniger Disziplinen durchgeführt, beispielsweise Dreikampf. Im Weitsprung wird die erreichte Weite bei den Kindern nicht vom Absprungbalken, sondern vom genauen Absprungpunkt innerhalb einer Zone gemessen. Besonders anspruchsvolle Disziplinen, wie beispielsweise Hindernislauf, Dreisprung, Stabhochsprung oder Hammerwurf, werden erst ab einem Mindestalter von 12 oder 16 Jahren angeboten.

Die Altersklassen ändern sich bis zum 15. Lebensjahr jährlich, bei den älteren Jugendlichen sowie in den Mannschaftswettbewerben, wie Staffelläufen oder Mannschaftsmehrkampf, werden je zwei Jahrgänge zusammengefasst. Bei den Senioren ab dem 30. Lebensjahr verläuft die Einteilung jeweils in Fünfjahresgruppen. Dabei ist anzumerken, dass in der Leichtathletik nicht das tatsächliche Lebensalter, sondern der Jahrgang entscheidend ist. Das heißt, ein Jugendlicher, der am 1. Januar Geburtstag hat, ist in der gleichen Altersgruppe wie derjenige, der in diesem Jahr erst am 31. Dezember Geburtstag feiert.

## **Hallendisziplinen**

In Sporthallen steht für die auf der Geraden gelaufenen Sprintstrecken meistens eine 60 Meter lange Bahn (plus Auslauf) zur Verfügung. Die Länge der Sprint- und Hürdensprintstrecken ist daher auf 60 Meter beschränkt. Längere Hürdenläufe und Hindernisläufe können auf der

normalerweise 200 Meter langen Rundbahn nicht ausgetragen werden. Die Langstreckenläufe reichen bis zu 5000 Meter. Staffellaufwettbewerbe werden auf der Rundbahn ebenfalls ausgetragen.

Wurfdisziplinen sind außer Kugelstoßen in der Halle in der Regel nicht möglich. Sie entfallen daher auch beim Mehrkampf, sodass bei den Männern nur ein Siebenkampf und bei den Frauen ein Fünfkampf durchgeführt wird.

### **Ehemalige Disziplinen**

In der Vergangenheit gab es weitere Disziplinen, die heute nicht mehr oder nur noch sehr selten bei Wettkämpfen ausgetragen werden. Dazu gehören andere Laufdistanzen, wie z. B. der Langstreckenlauf über 7500 m, der Hürdensprint über 200 m oder die Männerstaffel von  $4 \times 1500$  m. Des Weiteren sind Staffelläufe mit unterschiedlicher Länge für die einzelnen Staffelläufer zu nennen, wie z. B. die Schwedenstaffel (400 – 300 – 200 – 100 m) oder die olympische Staffel (400 – 200 – 200 – 800 m). Bei den Wurfdisziplinen gab es früher als weiteres Wurfgerät den Schleuderball. Bis in die 1920er Jahre hinein gab es mit den heute noch gebräuchlichen Wurfgeräten Speer, Diskus und Kugel auch beidhändiges Werfen bzw. Stoßen. Dabei warf der Athlet eines der Geräte zunächst mit der einen, dann mit der anderen Hand und beide Weiten wurden addiert. Im Sprungbereich wurden auch Wettbewerbe im Standweitsprung – also ohne Anlauf – durchgeführt. Heute gibt es den Standweitsprung nur noch bei den höheren Altersklassen im Seniorensport.

*(Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Leichtathletik>)*

### **Das Leichtathletiktraining**

Das Leichtathletiktraining ist sehr vielseitig und kann den individuellen Stärken des einzelnen Athleten angepasst werden. Begonnen wird in den Kinderaltersklassen meist mit dem Mehrkampf, also mit dem Training vieler Disziplinen. Bilden sich dann im Jugendalter eindeutige Stärken aus, so wird mehr und mehr Disziplinspezifisch trainiert, ansonsten kann die „Königdisziplin“, der Zehn- bzw. Siebenkampf die erste Wahl sein.

Zum Training gehören Elemente wie Laufschulung, Koordination, allgemeine Kräftigung, Techniks Schulung, Ausdauertraining, Sprints und Sprungläufe sowie spezifisches Krafttraining.

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Technik sind für alle Disziplinen wichtig, jedoch in unterschiedlichen Anteilen und Umfängen. Trainingsmethodisch sollten sich die jeweiligen Trainingsanteile in erster Linie nach dem Alter und der individuellen leichtathletischen Erfahrung des Athleten richten.

Das Training findet generell ganzjährig unter freiem Himmel statt, idealerweise in einem Leichtathletikstadion oder Sportplatz mit den erforderlichen Anlagen. Parallel dazu wird in den Wintermonaten auch in geschlossenen Sporthallen und Sportarenen trainiert, sowie in Fitnessstudios und Krafträumen. Erfolgreiches Training wird entsprechend den Kriterien der Periodisierung des sportlichen Trainings organisiert und findet häufig als Blocktraining statt. Die Schwerpunkte der Trainingstheorien haben sich immer wieder geändert.

*(Quelle: Arnd Krüger: Viele Wege führen nach Olympia)*

## Olympische Sommerspiele

***Die Leichtathletik umfasst diverse Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen. Die verschiedenen Sportarten bilden das Herzstück der Olympischen Sommerspiele.***

Das olympische Motto „*höher, schneller, weiter*“ hat hier seine Ursprünge, denn zur Leichtathletik zählen verschiedene Sportarten, in denen der Athlet gewinnt, der am höchsten springt, am schnellsten läuft oder am weitesten wirft. Grundsätzlich lässt sich die Leichtathletik in die drei Bereiche Laufen, Springen und Werfen gliedern.

Die meisten unterschiedlichen Disziplinen umfasst das Laufen. Dort messen sich Athleten in Wettkämpfen über Sprintstrecken wie 100 Meter, 200 Meter und 400 Meter, Mittelstrecken wie 800 Meter und Langstrecken wie 10.000 Meter. Bei den kurzen Distanzen über 100 Meter und 400 Meter werden außerdem Staffeln ausgetragen, bei denen vier Läufer ein Team bilden. Zusätzlich bestehen Hürden- und Hindernisläufe. Ebenfalls bedeutende Laufdisziplinen sind der Marathon und die 20 bzw. 50 km im Gehen.

Bei Sprungwettbewerben versuchen Athleten, entweder besonders hoch zu springen (Hochsprung und Stabhochsprung), oder besonders weit (Weitsprung und Dreisprung). Zu den Wurfdisziplinen zählen das Kugelstoßen sowie das Diskuswerfen, das Hammerwerfen und das Speerwerfen. Eine Besonderheit stellt der Mehrkampf dar (bei den Frauen

Siebenkampf und bei den Männern Zehnkampf), bei denen die Athleten ihr Können in unterschiedlichen Disziplinen der Leichtathletik unter Beweis stellen.

Bei der Leichtathletik handelt es sich in der Regel um Freiluft-Wettbewerbe, die in einem Stadion stattfinden. Die Geh- und Marathon-Strecken liegen dabei außerhalb des Stadions, nur der Zieleinlauf spielt sich im Innern ab. Manche Turniere finden auch in geschlossenen Hallen statt. Dann entfallen in der Regel sämtliche Wurf Wettbewerbe abgesehen vom Kugelstoßen, und auch die Sprintdistanz ist beispielsweise auf 60 Meter beschränkt.

Bekannte Leichtathleten sind beispielsweise Sprint-Superstar Usain Bolt und Diskuswerfer Robert Harting. Sportliche Höhepunkte sind die vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) jährlich veranstalteten Deutschen Meisterschaften sowie die Leichtathletik-Weltmeisterschaft alle zwei und die Olympischen Spiele alle vier Jahre.

Mit den European Championships wurde im Jahr 2018 ein neuer Wettbewerb ins Leben gerufen. Bei diesen Meisterschaften, die vom 2. bis 12. August in Glasgow und Berlin ausgetragen wurden, fanden verschiedene Einzelmeisterschaften parallel statt, um eine größere mediale Aufmerksamkeit für sie zu erzielen. Während die Schwimmwettbewerbe, der Radsport sowie Rudern, Triathlon, Golf und Turnen in und um Glasgow ausgetragen werden, war das Berliner Olympiastadion Schauplatz der Leichtathletik-Wettbewerbe.

*(Quelle: <https://www.rtl.de/themen/thema/leichtathletik-t10901.html>)*

## LEICHTATHLETIK-TEST

Wie viel wissen Sie über Leichtathletik?  
Testen Sie Ihr Wissen über eine der beliebtesten  
Sportarten Deutschlands hier!

- 1. Welcher der folgenden Gegenstände ist ein Wurfgerät in der Leichtathletik?**
  - a. Hammer*
  - b. Sichel*
  - c. Zirkel*
  - d. Schraubendreher*
- 2. Was ist die letzte Disziplin beim Zehnkampf?**
  - a. 110 Meter Hürden*
  - b. Weitsprung*
  - c. Kugelstoßen*
  - d. 1500 m*
- 3. Wie hoch ist eine Hürde beim 110 m Lauf der Männer?**
  - a. 106,21 cm*
  - b. 107,50 cm*
  - c. 106,88 cm*
  - d. 106,68 cm*
- 4. Leichtathletik ist ein Überbegriff für verschiedene Disziplinen die mit Laufen, Werfen, Springen oder Sprinten zusammenhängen.**
  - a. Wahr*
  - b. Falsch*
- 5. Eine Runde im Stadion hat 600 m.**
  - a. Wahr*
  - b. Falsch*
- 6. Welche Disziplin gibt es bei Leichtathletik?**
  - a. Schraubenzieherdrehen*
  - b. Nagellauf*
  - c. Hammerwerfen*
  - d. Bohrspringen*

- 7. Was benutzt man beim Wettkampf meistens?**
- a. Sandgrube, Startblock, Turnermatte*
  - b. Spikes, Balken, Bahn*
  - c. Inliner, Fußball, Kugel*
  - d. Startblock, Cola, Kuchen*
- 8. Welche Aussage zur Technik des Speerwurfes ist korrekt?**
- a. Die Dauer der Belastung*
  - b. Die Art der Energiebereitstellung*
  - c. Die Menge der beanspruchten Hirnareale*
  - d. Die Arbeitsweise der Skelettmuskulatur*
- 9. Welche Weitsprungtechnik ist hier abgebildet?**
- a. Schrittsprung*
  - b. Hochsprung*
  - c. Hangsprung*
  - d. Laufsprung*
- 10. Welche Aussage zur Technik des Speerwurfes ist korrekt?**
- a. Das Stemmbein muss im Abwurf gebeugt werden, um einen bessere Bogenspannung zu erreichen*
  - b. Die Geschwindigkeit wird im Anlauf bis auf ein Maximum gesteigert.*
  - c. Im zyklischen Anlaufteil ist der/die Speerwerfer/in seitlich ausgerichtet und der Arm nach hinten ausgestreckt.*
  - d. Die Druck- und Stemmbeinarbeit bezweckt unter anderem eine Verwindung von Hüft- und Schulterachse.*

## LEICHTATHLETIK – Schreibung, Definition, Bedeutung, Beispiele

### Leichtathletik (Deutsch)

**Wortart:** Substantiv (*weiblich*). Leichtathletik wird nur im Singular verwendet

**Worttrennung:** *Leicht-ath-le-tik*

**Bedeutung/Definition:** Sammelbezeichnung für Sportarten, die mit Laufen, Springen, Werfen und Stoßen zu tun haben.

**Silbentrennung:** *Leicht|ath|le|tik*, keine Mehrzahl

**Begriffsursprung:** Kompositum aus dem Adjektiv leicht und dem Substantiv Athletik

**Gegensatzwörter:** *Schwerathletik*

**Übergeordnete Begriffe:** Sportgattung, strukturell: *Athletik*

**Untergeordnete Begriffe:** Lauf, Mehrkampf, Sprung, Wurf

**Anwendungsbeispiele:** Der Sprint ist eine Disziplin der Leichtathletik.

**Wortbildungen:** Leichtathlet, leichtathletisch, Leichtathletikmeisterschaft

**Übersetzungen:**

- **Englisch:** 1) athletics
- **Finnisch:** 1) yleisurheilu
- **Französisch:** 1) athlétisme (*männlich*)
- **Griechisch (Neu-):** 1) στίβος (stívos) (*männlich*)
- **Italienisch:** 1) atletica leggera (*weiblich*)
- **Katalanisch:** 1) atletisme lleuger
- **Niederländisch:** 1) atletiek
- **Norwegisch:** 1) friidrett (*männlich*)
- **Polnisch:** 1) lekkoatletyka (*weiblich*), lekka atletyka (*weiblich*)
- **Portugiesisch:** 1) atletismo ligeiro (*männlich*)
- **Russisch:** 1) лёгкая атлетика
- **Schwedisch:** 1) friidrott

- **Spanisch:** 1) atletismo (*männlich*)
- **Tschechisch:** 1) lehká atletika (*weiblich*)
- **Türkisch:** 1) atletizm
- **Ungarisch:** 1) könnyúatlétika

### Verwendungsbeispiele für Leichtathletik auf Deutsch:

1. „Die deutsche **Leichtathletik** trauert um den früheren Stabhochspringer, Funktionär und Trainer Günther Lohre.“  
Handelsblatt.com, 17. März 2019
2. „Mit Andreas 'Res' Brügger verstarb ein unermüdlicher Kämpfer für die **Leichtathletik** und den Schweizer Spitzensport. Ein Nachruf.“  
Bernerzeitung.ch, 27. Dezember 2018
3. „Manuel Wagner kann in der **Leichtathletik** eigentlich alles und das auch noch richtig gut. Deshalb ist er einer unserer Hoffnungsträger.“  
SWR.de, 01. Juli 2019
4. „Golf, Reiten, Bogenschießen, **Leichtathletik** und Tennis sind wieder in zahlreichen Sportstätten möglich.“  
Kleine Zeitung, 01. Mai 2020
5. „Am Sonntag wird in Schiffingen endlich wieder um Bestleistungen in der **Leichtathletik** gekämpft. Die Corona-Pause ist vorbei.“  
Luxemburger Wort, 14. August 2020
6. „Seit 15 Jahren gibt es in der österreichischen **Leichtathletik** die Serie der Austria Top Meetings.“  
ORF, 03. Juli 2020
7. „Weltrekordhalter, Weltmeister, Olympiasieger: Die Dopingjäger der **Leichtathletik** fallen seit einer Weile mit beachtlichen Ergebnissen auf. Manchmal führt der forsche Aufklärungsdrang sogar zu weit.“  
sueddeutsche.de, 24. April 2020
8. „Bei der **Leichtathletik** stehen eine Reihe von Finalentscheidungen an.“  
ZDF heute, 02. August 2021

(Quelle: „Leichtathletik“ beim Online-Wörterbuch Wortbedeutung.info:  
<https://www.wortbedeutung.info/Leichtathletik/>)

## ***KLEINES LEICHTATHLETIK-WÖRTERBUCH DEUTSCH***

### **Allgemeines zum Kampfrichter, Organisation und dessen Funktionäre:**

**Anlagenchef:** Verantwortlich für eine ganze Anzahl gleicher Anlagen (z.B. 14 x Weitsprung), dass diese reibungslos betrieben

**Bahnrichter:** Helfer des Schiedsrichter, speziell bei Staffelläufen

**Chefs:** Verantwortlich für die drei Hauptdisziplinen: Läufe, Sprünge und Würfe Wird i. d. R. durch einen Schiedsrichter wahrgenommen

**Disziplinhelfer:** Hilft dem Kampfgericht die Anlagen einsatzbereit zu halten, z.B. Sandgrube rechen, Latte auflegen, Geräte-transport

**Helfer:** Hilft dem Kampfrichter bei einfacheren Aufgaben, z.B. Wiederherstellen einer tadellosen Sandgrube, Latte auflegen bei Hochsprungwettbewerben

**Hilfskampfrichter:** Unterstützt den Kampfrichter bei seiner Aufgabe

**IWR – Internationale Wettkampffregeln**

**Kampfrichter als Leiter einer Anlage:** Verantwortlicher einer Wettkampfanlage, z.B. Weit – oder Speeranlage

**Kampfrichter:** Zielrichter, bestimmt Reihenfolge des Zieleinläufe

**Leiten:** Leiter der Anlage koordiniert die Kollegen und die Wettkämpfer auf der verantwortlichen Anlage

**Messen:** Bei Technischen Disziplinen die Weite oder die Höhe messen

**National Technical Official (NTO):** Verantwortlich, dass alle technischen Anforderungen in Übereinstimmung mit den IAAF Regeln verfolgen

**Protokollführer:** Eintragen von Ergebnissen, Platzierungen, Zeiten

**Rückstarter:** *Unterstützt den Starter beim Start*

**Schiedsrichter:** Befasst sich mit Einsprüchen und allen Angelegenheiten, die während des Wettkampfes auftreten Disziplinen

**Schiedsrichter Läufe:** Entscheidungsbefugnis bei den Läufen

**Schreiben:** Korrekte Niederschrift der Leistungen

**Starter:** Uneingeschränkte Kontrolle der Wettkämpfer am Start, Starter und Starter Experte

**Startkoordinator:** Koordiniert Starterteam, weist das Team ein, erledigt den übergreifenden Schriftverkehr, Bindeglied zu Ziel und Zeitmessung

**Startordner:** Weist dem Wettkämpfer die richtige Einzelbahn zu, soll auch das Wettkampfdress kontrollieren

**Unfallverhütung:** Verpflichtung der Sicherheit der Athleten Aufmerksamkeit zu schenken

**Wettkampfleiter:** Verantwortlich für eine einwandfreie Durchführung des Wettkampfes

**Wettkampfleitung:** Verantwortlicher für die technische Abwicklung des Wettkampfes, zuständig bei strittigen Entscheiden (Proteste)

**WO – Wettkampfordnung** für Leichtathletik

**Zeitnehmen:** Bei Laufwettbewerben Unterstützung bei der Zeitmessung

**Zeitnehmer:** Misst die Zeit, manuell oder automatisch

### Abkürzungen

<i>Nicht angetreten</i>	<i>n.a.</i>
<i>Abgemeldet</i>	<i>ab.</i>
<i>Verzicht auf Weiterkommen</i>	<i>verz.</i>
<i>Verzicht auf Versuch</i>	<i>–</i>
<i>Gültig bei Hoch/Stab</i>	<i>O</i>
<i>Ungültig</i>	<i>X</i>
<i>Ohne gültigen Versuch</i>	<i>o.g.V.</i>
<i>Aufgegeben aufg.Disqualifiziert</i>	<i>disq.</i>

(Quelle: <https://slideplayer.org/slide/2873134/>)

## LITERATUR

1. Arnd Krüger: (1998). Viele Wege führen nach Olympia. Die Veränderungen in den Trainingssystemen für Mittel- und Langstreckenläufer (1850–1997), in: N. GISSEL (Hrsg.): Sportliche Leistung im Wandel. Hamburg: Czwalina, pp. 41–56.
2. Duden. Fremdwörterbuch / K. H. Ahlheim. Mannheim; Wien; Zürich: Bibliographisches Institut, 1966. 771 S.
3. Duden – Das große Fremdwörterbuch: Herkunft und Bedeutung der Fremdwörter : Duden; 2nd edition (1 Jan. 2000), Hardcover. 1560 p.
4. Hajo Bernett (1987): Leichtathletik im geschichtlichen Wandel. Hrsg.: Deutscher Leichtathletik-Verband. Hofmann, Schorndorf. ISBN 3-7780-3400-6, S. 292.
5. Jagarz B., Bemmerlein G. Leichtathletik: Sportunterricht im Klassenzimmer. Originelle Arbeitsblätter bei Platzsperrre,. Vertretung & Co. Downloadauszug aus dem Originaltitel: Page 2. [https://www.persen.de/media/ntx/persen/sample/23131DA8\\_Musterseite.pdf](https://www.persen.de/media/ntx/persen/sample/23131DA8_Musterseite.pdf)
6. Kleines Leichtathletik-Wörterbuch deutsch. <https://dict.tu-chemnitz.de/deutsch-englisch/Leichtathletik.html>
7. Leichtathletik – Wikipedia <https://de.wikipedia.org/wiki/Leichtathletik>

Навчальне видання

Марія ВОРОБЕЛЬ

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА**  
**методичні рекомендації**  
**з німецької мови**

*для самостійної й аудиторної роботи*  
*з теми*  
*«Спортивна спеціалізація»*

Підписано до друку 04.11.2022 р.

Формат 60×84/16. Гарнітура «Times New Roman».

Папір офсетний. Цифровий друк.

Обл.-вид. арк. 1,13. Умовн. друк. арк. 1,86. Наклад 100 прим.

Зам. № 2930/2

Друк ТОВ «Компанія “Манускрипт”»

вул. Руська 16/3, м. Львів, 79008

тел./факс: (032)235-52-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного  
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої  
продукції серія ДК № 3628 від 19.11.2009 р.