

# Datenblatt Leichtathletik

## 1. **Sprint** - Einstellung Startblock:

rechts \_\_\_\_ Füße, links \_\_\_\_ Füße

## 2. **Hürden** - Einstellung Startblock:

rechts \_\_\_\_ Füße, links \_\_\_\_ Füße

Anzahl der Schritte zur 1. Hürde: \_\_\_\_

## 3. **Weitsprung**

Anlauf (1. Schritt) mit \_\_\_\_\_, Absprung am Brett mit \_\_\_\_\_

Anzahl der Schritte zum Brett: \_\_\_\_

Anzahl der Füße: \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ m

## 4. **Hochsprung** - Anlauf von \_\_\_\_\_

Anlauf (1. Schritt) mit \_\_\_\_\_, Absprung mit \_\_\_\_\_

Anzahl der Füße zur Seite \_\_\_\_ = \_\_\_\_ m

Anzahl der Füße zur Matte \_\_\_\_ = \_\_\_\_ m

## 5. **Stabhochsprung**

( ) Rechtsspringer ( ) Linksspringer

Anlauf (1. Schritt) mit \_\_\_\_\_, Absprung mit \_\_\_\_\_

Anzahl der Schritte zum Absprung: \_\_\_\_

Anzahl der Füße: \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ m

Abstand des Ständers: \_\_\_\_\_

## 6. **Ballwurf** ( ) Rechtswerfer ( ) Linkswerfer

Anzahl der Anlaufschritte: \_\_\_\_\_

Anzahl der Füße: \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ m

## 7. **Speerwurf** ( ) Rechtswerfer ( ) Linkswerfer

Anzahl der Anlaufschritte: \_\_\_\_\_

Anzahl der Füße: \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ m