

Winfried Vonstein/Dieter Massin

# **FUN IN ATHLETICS**

Unter Mitarbeit von  
Gudrun Busse und Michael Ballmann

Meyer & Meyer Verlag

796.42

# INHALT

Worte des Verlegers .....	9
Vorwort .....	11
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>13</b>
<b>2 „Fun in Athletics“ .....</b>	<b>17</b>
2.1 ... in Großbritannien .....	18
2.2 ... in Deutschland .....	19
<b>3 Funktionen von Leichtathletik .....</b>	<b>21</b>
3.1 Grundsportart .....	21
3.2 Zentralsportart .....	22
3.3 Wettkampfsportart .....	23
3.4 Leichtathletik – auch eine Hallensportart? .....	24
<b>4 Die Konzeption von „Fun in Athletics“ .....</b>	<b>25</b>
4.1 Ziele .....	26
4.2 Funktionen .....	27
4.3 Wettbewerbe .....	28
4.4 Material und Geräte .....	29
4.5 Wettbewerbsort und -zeiten .....	29
<b>5 Inhalte von „Fun in Athletics“ .....</b>	<b>31</b>
5.1 Wettbewerbsgruppen/Altersklassen/Disziplinen .....	31
5.2 Wertungssystem .....	36
5.3 Grundsätzliche Bestimmungen .....	37
5.4 Laufwettbewerbe .....	39
5.4.1 Paarläufe (ohne Hindernisse) .....	40
5.4.2 Staffelläufe (mit Hindernissen) .....	41
5.4.3 ‚Grand Prix‘ .....	44
5.5 Sprungwettbewerbe (inkl. ‚Joker‘) .....	45
5.5.1 Standweitsprung .....	45
5.5.2 Vertikalsprung .....	47
5.5.3 Ständdreisprung/dreierhopp .....	49
5.5.4 „Speed-Bounce“ .....	51
5.5.5 Scherhochsprung .....	52
5.5.6 „Balance Beam“ (Gleichgewichtstest) .....	53

5.6	Wurf-/Stoßwettbewerbe (inkl. ‚Joker‘)	54
5.6.1	Speerwurf	54
5.6.2	Einwurf aus dem Kniestand	56
5.6.3	Zielwurf	56
5.6.4	Baumstammwurf	58
5.6.5	Frontalstoß	59
5.6.6	Kugelstoßen	60
<b>6</b>	<b>Ergebnisse und Auswertung</b>	<b>61</b>
6.1	Laufwettbewerbe	62
6.2	Sprungwettbewerbe	62
6.3	Wurf-/Stoßwettbewerbe	62
6.4	‚Grand Prix‘	63
6.5	Gesamtwertung	63
<b>7</b>	<b>Organisation</b>	<b>65</b>
7.1	Auf- und Abbau in der Halle	65
7.2	Melde- und Wettkampflisten	67
7.2.1	Meldelisten	67
7.2.2	Wettbewerbslisten	70
7.3	‚Anzeigetafel‘	73
7.4	Kennzeichnung der Teams/Ordnungsrahmen	75
7.5	Organisationsteam (Helfer/Bereichsleiter)	76
7.6	Siegerehrung	78
<b>8</b>	<b>Zum Training</b>	<b>81</b>
8.1	Laufwettbewerbe	82
8.1.1	Schnelllaufen	84
8.1.2	Hürden-/Hindernisläufen	86
8.1.3	Ausdauerlaufen	88
8.2	Sprungwettbewerbe	90
8.2.1	Schnell und kräftig springen	90
8.2.2	Mehrfachspringen	94
8.2.3	Hochspringen	95
8.3	Wurf-/Stoßwettbewerbe	96
8.3.1	Zielwerfen	96
8.3.2	Weitwerfen	101
8.3.3	Stoßen	103

<b>9</b>	<b>Ausblick</b> .....	<b>107</b>
9.1	Beispiel Westfalen: Die ‚Westfalen-FUN-Tour‘ .....	107
9.2	Wettbewerbe/Runden/Touren .....	109
9.3	Gründung ‚IFTA‘ .....	110
<b>10</b>	<b>Geräte</b> .....	<b>113</b>
10.1	Gesamtausstattung .....	113
10.2	‚Sparpaket‘ .....	114
<b>11</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>117</b>