



Leseprobe aus: Domzalski, Höher, Schneller, Weiter, ISBN 978-3-407-74389-3

© 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-74389-3>

Aufwärmphase

**Was ist ein TRIATHLON? Wer ist ein FUSSBALL-GOTT?
Was bedeutet »WUSHU«? Wer braucht ein HANDICAP
und was ist noch mal »BOUNCEN«?**

Du musst nicht alles wissen, um mit diesem Buch Spaß zu haben. Hauptsache, du bist sport- und ratebegeistert. Du kannst die Fragen und Rätsel alleine, mithilfe von Älteren oder im Wettstreit mit deinen Freunden lösen. Wenn du mit mehreren Sportfreunden spielst, nehmt euch jeder einen Zettel, schreibt eure Lösungen auf und kontrolliert zum Schluss im Lösungsteil, wer die meisten richtigen Antworten hat.

Damit nicht nur der Kopf aktiv ist, gibt es zwischendurch kleine Fitness-Breaks, die dich und deine Freunde wieder in Schwung bringen. Außerdem erfährst du viel Wissenswertes über Regeln, kuriose Sportarten, Bestleistungen und sportliche Tierrekorde. Am Schluss jedes Kapitels kannst du deine Vorlieben und Leistungen in der entsprechenden Sportart eintragen und dir am Ende des Buches deine ganz persönliche Siegerurkunde ausstellen.

Nun mach dich bereit – geh an den Start – und:

AUF DIE PLÄTZE – FERTIG – LOS!





Wie lang ist die Laufbahn eines Wettkampfstadions?

- ☐ **A** 100 m
- ☐ **B** 200 m
- ☐ **C** 400 m
- ☐ **D** 800 m



Was ist kein olympischer Laufwettbewerb?

- ☐ **A** 100 m Hürden
- ☐ **B** 800 m
- ☐ **C** 4 x 400 m Staffel
- ☐ **D** 20 km Hürden



Wie heißt der Sprinter-Gott, der bei den Olympischen Spielen in London 2012 drei Goldmedaillen gewann?

- ☐ **A** Usain Bolt
- ☐ **B** Ewing Boldwin
- ☐ **C** Josha Bool
- ☐ **D** Bolt – Der Hund für alle Fälle



Welche Regel gilt nicht für das Gehen?

- ☐ **A** Ein Fuß muss immer Bodenkontakt haben.
- ☐ **B** Die Arme müssen rechtwinklig am Körper gehalten werden.
- ☐ **C** Das Standbein muss gestreckt sein.
- ☐ **D** Männer gehen bei Wettkämpfen 20 km oder 50 km.



Welche Sportart haben Zehnkämpfer und Siebenkämpferinnen nicht gemeinsam?

- ☐ **A** Weitsprung
- ☐ **B** Hochsprung
- ☐ **C** Kugelstoßen
- ☐ **D** Diskuswerfen



Was muss bei einem 3.000 m-Hindernislauf zusätzlich zu Hürden überwunden werden?

- ☐ **A** Wassergräben
- ☐ **B** Holzwände
- ☐ **C** Böcke
- ☐ **D** Siebertreppen



5-MINUTEN- FITNESS-BREAK



1.

**Mach dir Musik an
und bring deinen
Körper in Schwung!**

Lauf zum Warmwerden auf
der Stelle. (2 Minuten)



2.

Während du weiter auf der Stelle
läufst, hebst du abwechselnd die
Fersen zum Po. Die Arme streckst
du zur Decke und ziehst sie beim
Anheben der Beine bis auf Schul-
terhöhe hinunter. (2 Minuten)



3.

Zum Schluss lockerst du Arme und
Beine, indem du im Takt der Mu-
sik das Standbein etwas anwin-
kelst, das andere Bein hochhebst
und mit den Händen darunter
klatschst. Und das im Wechsel
1 Minute lang.



Wortschlängen

In jedem Kästchen schlängelt sich ein Begriff aus der Leichtathletik oder dem Mehrkampf. Welche werden gesucht?

Zur Hilfe ist der letzte Buchstabe markiert.

T	A	T
R	I	H
N	O	L

1 _____

F	E	H
P	Z	N
M	A	K

2 _____

A	H	R
M	M	E

3 _____

N	T
I	S
R	P

4 _____



Was bedeutet Triathlon?

- ☐ **A** Tanzen nach dem Takt einer Triangel
- ☐ **B** Ausdauersport in drei Disziplinen
- ☐ **C** Dschungelsport
- ☐ **D** Mannschaftssport mit drei Athleten in einem Team



Der Moderne Fünfkampf wird oft als Maßstab für den »kompletten Athleten« bezeichnet. Welche Disziplinen beinhaltet er?

- ☐ **A** Schießen, Fechten, Schwimmen, Springreiten, Geländelauf
- ☐ **B** Schießen, Schwimmen, Radfahren, Marathon, Skispringen
- ☐ **C** Fechten, Segeln, Boxen, Karate, Bodenturnen
- ☐ **D** Synchronschwimmen, Eiskunstlauf, Rhythmische Sportgymnastik, Trampolin



Für Männer wurde Hammerwerfen 1900 zur olympischen Disziplin. Seit wann dürfen die Frauen an diesem olympischen Wettkampf teilnehmen?

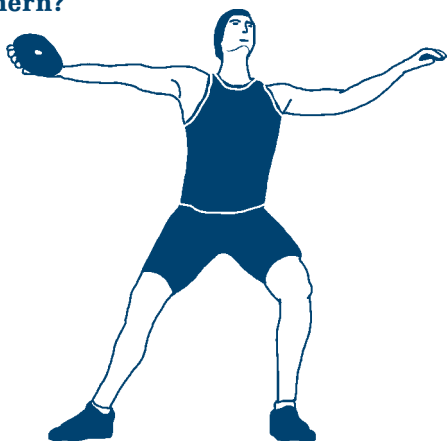
- ☐ **A** 1900
- ☐ **B** 1936
- ☐ **C** 1972
- ☐ **D** 2000



11

Wie schwer ist der Diskus bei den Männern?

- ☐ **A** 500 g
- ☐ **B** 1 kg
- ☐ **C** 2 kg
- ☐ **D** 5 kg



12

Wie heißt der südafrikanische Sprinter, der mit zwei Beinprothesen Weltklassezeiten läuft?

- ☐ **A** Jesse Owens
- ☐ **B** Yohan Blake
- ☐ **C** Oscar Pistorius
- ☐ **D** Manteo Mitchell

13

Welcher Leichtathletiklegende wurden 1988 nach einem Dopingskandal fast alle Medaillen und Weltrekorde ihrer Karriere aberkannt?

- ☐ **A** Calvin Smith
- ☐ **B** Ben Johnson
- ☐ **C** Mike Powell
- ☐ **D** Edwin Moses



14

Mannschaftssieg!

Hier ist wohl jemand in die Wörtergrube gesprungen und jetzt fehlen ein paar Buchstaben, die rausgepurzelt sind.

Gesucht werden Eigenschaften, die ein Sportler im Einzelkampf oder Mannschaftssport braucht, um erfolgreich zu sein. Findest du sie heraus?

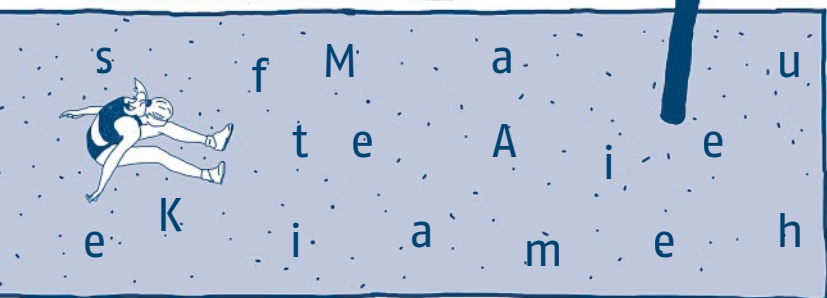
T _ a _ g _ _ s _ _ r _ _ t

_ u _ d _ u _ r E _ r g _ _ z

_ _ t

. 5 6 7

HIER DIE
FEHLENDEN
BUCHSTABEN





FAKTEN +++ REKORDE +++ ZAHLEN +++ FAKTEN

Laufen, Springen und Werfen sind grundlegende Bewegungsabläufe des Menschen. Deshalb sind Leichtathletik-Wettkämpfe schon immer das Herzstück der Olympischen Sommerspiele gewesen. Seit den Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 in Athen bezeichnet man die Leichtathletik neben dem Schwimmen als Kernsportart.

+++
Nicht nur der Gepard (bis zu 120 km/h) würde einen Superläufer wie Usain Bolt sofort abhängen. Sogar das Flusspferd kann auf kürzeren Strecken schneller rennen als ein Mensch. Das Faultier dagegen heißt nicht von ungefähr so. Auf Bäumen legt es in einer Stunde knapp 300 m zurück, auf dem Boden schafft es sogar nur 120 m.

+++
Der Klippspringer darf leider nicht bei Olympia antreten, dabei kann die nur 60 cm große Antilopenart ca. 8 m hoch springen und springt damit fast 2 m höher als der Weltrekordler Serhij Bubka (6,14 m/1994).

+++
Eine Marathonstrecke ist 42,2 km lang, wird auf der Straße gelaufen und endet meist im Stadion. Oft ist das Rennen das Highlight von Olympischen Spielen und wird in die Abschlussfeier mit einbezogen. Einer der schnellsten Läufer ist der Kenianer Patrick Makau Musyoki, der 2011 einen Weltrekord in 2:03:38 Stunden lief.

+++
Das Rote Riesenhängen ist im Tierreich mit einer Größe von 1,80 m und einem Gewicht von 75 kg Rekordhalter im Weit-sprung. Es kann ca. 13 m weit springen. 1991 stellte Mike Powell den aktuellen Weltrekord von 8,95 m auf.

FAKTEN +++ REKORDE +++ ZAHLEN +++ FAKTEN





Buchstabengitter

In diesem Buchstabengitter sind 8 Begriffe aus der Leichtathletik versteckt. Erkennst du sie?

A	B	N	M	Q	W	E	R	T	Z	U	I	O
Y	S	X	H	A	M	M	E	R	S	N	B	M
D	P	F	I	H	J	K	L	Ö	T	Ä	O	A
Q	E	E	N	D	L	E	R	E	R	D	T	R
S	E	A	D	I	S	K	U	S	K	R	A	A
C	R	S	E	B	N	M	L	T	J	E	Z	T
X	B	Q	R	V	B	U	J	A	H	I	X	H
E	G	E	N	R	Z	M	L	F	G	S	O	O
W	D	A	I	T	H	H	H	F	F	P	L	N
T	F	T	S	O	G	M	A	E	D	R	D	Ö
Z	W	Z	L	Y	O	I	R	L	T	U	R	S
O	N	R	A	I	X	Y	S	D	S	N	T	W
P	D	K	U	G	E	L	H	K	L	G	Ö	Ä
H	Ä	B	F	R	W	S	F	T	Z	H	W	B
Ü	X	Y	C	F	S	D	G	T	H	A	M	N

1 _____

5 _____

2 _____

6 _____

3 _____

7 _____

4 _____

8 _____