

Leicht-Athletik

Was ist Leicht-Athletik?

Zur Leicht-Athletik gehören verschiedene Sport-Arten.

Dabei machen Menschen diese Sachen:

- Laufen,
- springen
- und Werfen.

Manche Sport-Arten bei der Leicht-Athletik

können die Menschen auch im Sitzen machen.

So können auch Menschen im Rollstuhl mit-machen.



Was bei der Leicht-Athletik gemacht wird:

Es gibt zum Beispiel diese Sport-Arten bei der Leicht-Athletik:

- 100-Meter-Laufen

Dabei rennen die Menschen schnell
eine 100 Meter lange Strecke.

- Hindernis-Laufen

Dabei müssen die Menschen beim Laufen
über Hindernisse springen.

- Hoch-Sprung

Dabei springen die Menschen so hoch, wie sie können.

- Weit-Sprung

Dabei springen die Menschen so weit, wie sie können.

- Speer-Werfen

Dabei werfen die Menschen einen Speer so weit, wie sie können.

Ein Speer sieht aus wie ein dünner Stab mit einer Spitze.

- Oder Hammer-Werfen

Dabei werfen die Menschen einen Wurf-Hammer.

Der Wurf-Hammer ist eine Kugel an einem langen Draht.



So können alle bei der Leicht-Athletik mit-machen

Menschen mit **Prothesen** können fast jede Sport-Art bei der Leicht-Athletik mit-machen.

Dafür gibt es besondere Sport-Prothesen.

Bei manchen Sport-Arten können die Menschen im Sitzen mit-machen.

Das ist gut für Menschen, die ihre Beine nicht bewegen können.

Wenn sie beim Werfen mit-machen wollen:

Dann müssen sie ihren **Ober-Körper** gut bewegen können.

Zum **Ober-Körper** gehören zum Beispiel:

- Der Kopf,
- Die Brust
- Und die Arme.



Eine **Prothese** ist ein Ersatz für ein Körper-Teil:

Wenn der Mensch das Körper-Teil nicht hat.

Es gibt Zum Beispiel:

- Bein-Prothesen
- Und Arm-Prothesen.



Seh-behinderte Menschen und blinde Menschen können auch bei vielen Sport-Arten mit-machen.

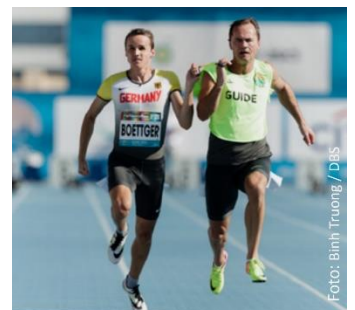
Zum Beispiel:

Beim Laufen können blinde Menschen von anderen Menschen geführt werden.

Das sind Menschen, die sehen können.

Beim Laufen halten beide Menschen ein Band fest.

So bleiben die blinden Menschen auf dem richtigen Weg.



Für **kleinwüchsige Menschen** ist Werfen eine gute Sport-Art.



Kleinwüchsige Menschen sind sehr klein.



Sie werden nicht so groß wie viele andere Menschen:
Auch wenn sie schon älter sind.



Diese Menschen können bei allen Sport-Arten
bei der Leicht-Athletik mit-machen:

- Menschen, die nicht gut hören können,
- Menschen, die gar nichts hören können
- und Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Das braucht ihr für Leicht-Athletik:

Wenn Menschen im Rollstuhl beim Werfen mit-machen wollen:

Dann brauchen sie einen besonderen Rollstuhl dafür.

Er wird gut fest-gemacht,

damit er beim Werfen nicht umfallen kann.

Aber das geht am Anfang auch mit einem einfachen Rollstuhl.

Es gibt Wett-Rennen für Menschen im Rollstuhl.

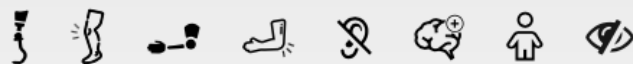
Dafür brauchen sie besondere Renn-Rollstühle.

Wenn den Menschen ein Arm oder ein Bein fehlt,
gibt es auch besondere Sport-Prothesen.



Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

