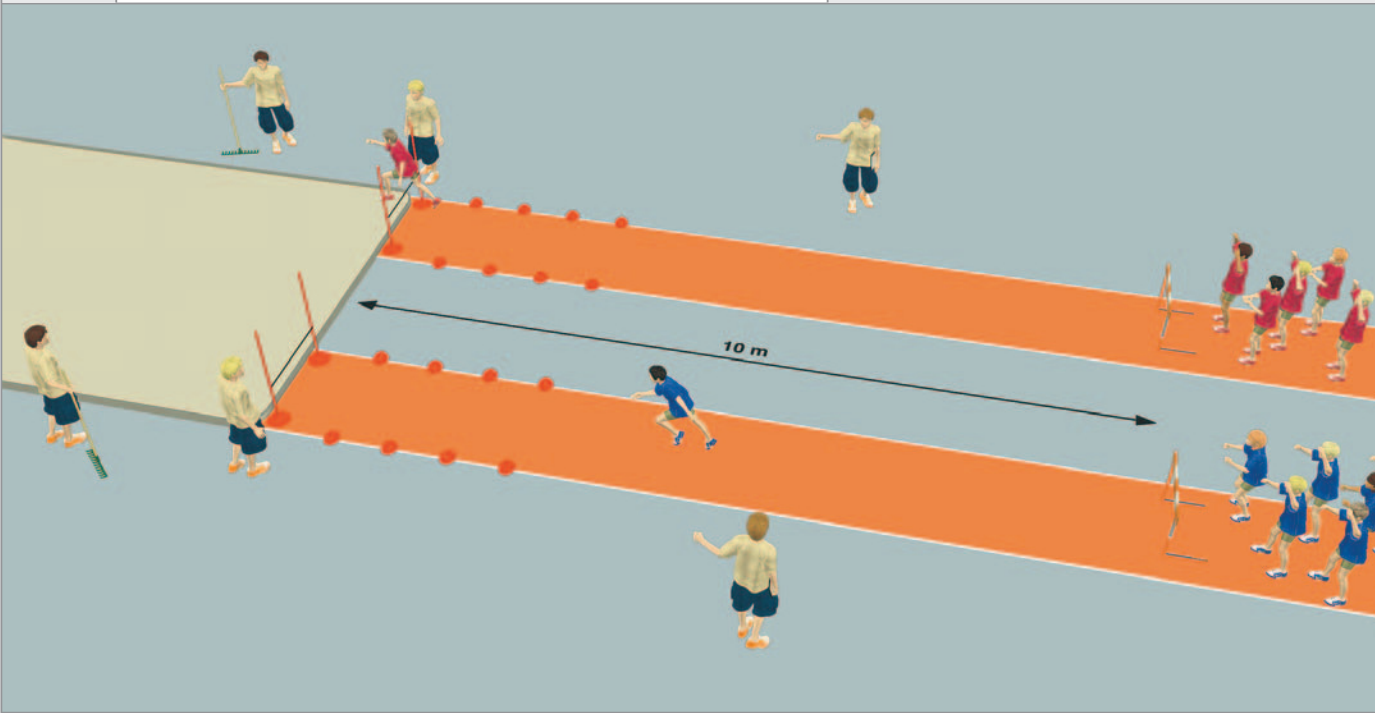


U10	VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG	HOCH-WEITSPRUNG II
		
<p>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientierer springen. • Jedes Teammitglied nimmt teil. • Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen und auf 10 m begrenzten Anlauf über ein Hindernis. • Nach Überquerung der aufgelegten Latte o.Ä. erfolgt die beidbeinige Landung im Sand. <ul style="list-style-type: none"> • Zu beachten ist, dass die Querstange nicht fixiert sein darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann. • Gemessen wird der Sprung in die Höhe. • Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 80 cm im 5-cm-Abstand. • Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein. • Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten. • Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor). 		
<p>WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Helfer: Organisation • 2 Helfer: Einebnen der Grube und Auflegen der Latte 	<p>WERTUNG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welches Team springt am höchsten? – Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert. • Die Gesamtleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht. 	<p>MATERIAL/RIEGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Sprunggrube • 1 Hürde als Anlaufbegrenzung • 1 Hindernis-Set bestehend aus 2 Malstangen, 2 Clips und 1 Querstange, alternativ: 2 Hochsprungständer und kurze Querlatte • ca. 8 Hütchen o. Ä.