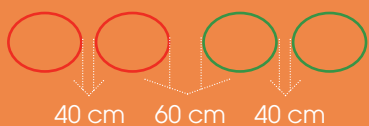


U12

VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG

FÜNFSPRUNG

Abstände



**KURZBESCHREIBUNG/
ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen.
- Jedes Kind hat 4 Versuche.
- Das Kind springt nach einer Sprungvorbelastung so weit wie möglich. Die Vorbelastung erfolgt durch kleine Sprünge mit Distanz- und Rhythmusvor-

- gabe: links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts-rechts-links-links-rechts.
- Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. Ä. im Abstand von 40 bzw. 60 cm ausgelegt: 40 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 60 cm bei Farb- und Beinwechsel. 3 m vor dem ersten Reifen wird ein Anlaufbereich eingerichtet. Aus dem Anlaufraum kann das Kind anlaufen bzw. angehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich.
- Das Kind springt aus dem ersten Reifen ab und springt danach ein-

- beinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen.
- Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“ (auf Zentimeter genau): Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck in der Sprunggrube.
- Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt.

WETTKAMPFHelfER (4/ANLAGE)

- 1 Helfer: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn
- 3 Helfer: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs

WERTUNG

- Einzelwertung: Welches Kind springt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Teamwertung: Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL/RIEGE

- 5 Fahrradreifen (2 Farben) o. Ä.
- 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde)
- 1 Harke/Rechen
- 1 Maßband
- Markierungen für die Anordnung der Reifen