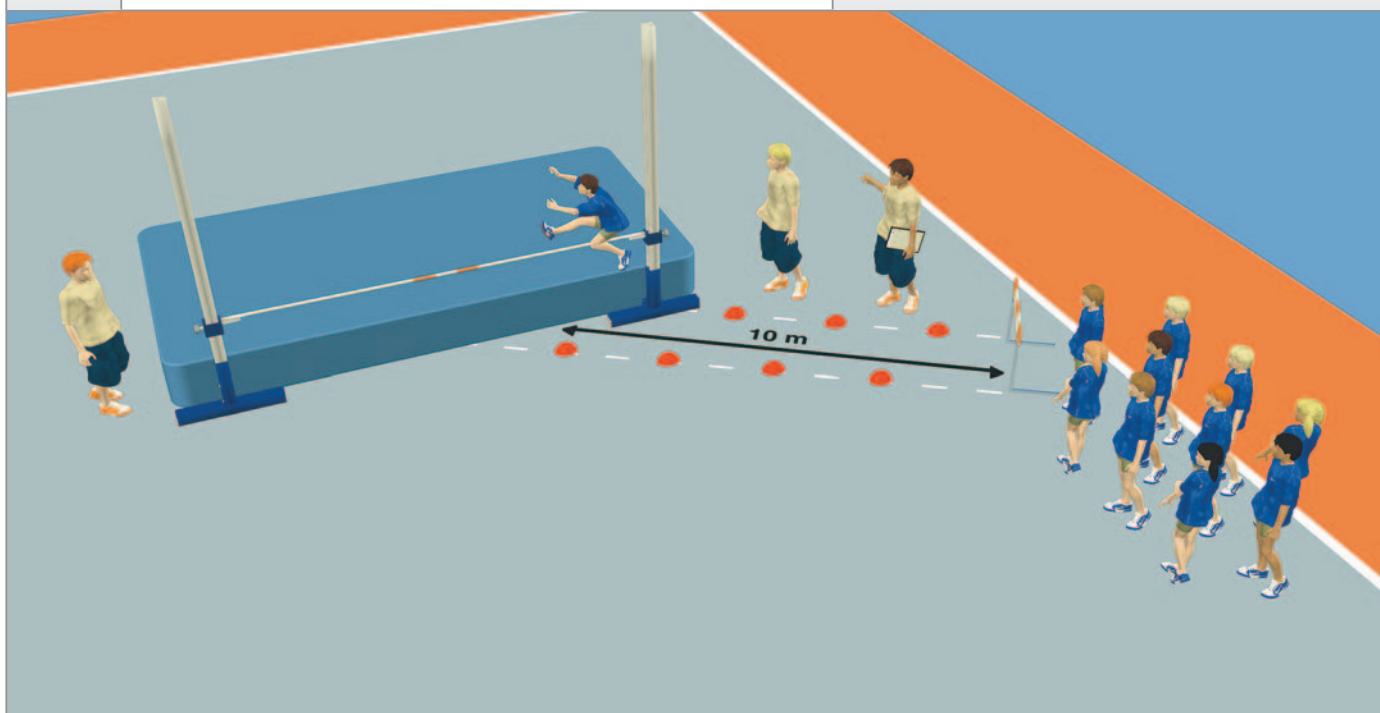


U12

VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG

(SCHER-)HOCHSPRUNG



KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Der Ausrichter entscheidet sich per Ausschreibung für eine der beiden Disziplin-Varianten:
- Schersprung (a)
 - Ziel: Die Kinder sollen den grundlegenden Steigesprung anwenden.
 - Mit einem Anlauf im 45-Grad-Winkel zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Kinder im Schersprung über die Latte.
 - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt

- und die erste Mattenberührung mit dem Schwungbeinfuß erfolgt.
- Hochsprung (b):
 - Ziel: Die Kinder sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden.
 - Nach einem freigestellten Anlauf springen die Kinder mit einbeinigem Absprung in beliebiger Technik über die Latte.
 - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird und die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.
- Für die Teamwertung wird der Schersprung empfohlen, für die Einzelwertung der Hochsprung.

- Für beide Disziplinvarianten gilt:
 - Jedes Teammitglied nimmt teil.
 - Die Anfangshöhe beträgt 75 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 95 cm im 5-cm-Abstand (Empfehlung).
- Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.

WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)

- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Auflegen der Latte und Technik-Kontrolle Schwungbeinlandung Matte (Schersprung)

WERTUNG

- Einzelwertung: Wer springt am höchsten?
- Teamwertung: Die 6 besten Einzelleistungen werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

MATERIAL/RIEGE

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- 2 Hürden in 10 m Entfernung (Schersprung)
- Hütchen als Anlauforientierer (Schersprung)