



WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig vor einer Markierung abspringen und möglichst weit in der Grube landen.
- ▶ Wer springt am weitesten?
- ▶ Welches Team erzielt die beste Gesamtpunktzahl?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Jedes Kind springt nach dem Anlauf (Anlauflänge: 10 m) einbeinig vor einem Absprungorientierer ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- ▶ An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (z.B. mit skalierten Punktbändern).

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▶ Jedes Kind hat 4 Versuche. Die Punktzahlen der besten 3 Sprünge werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
- ▶ Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- ▶ Der Versuch ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig vor dem

Absprungorientierer erfolgt oder dieser bei dem Absprung verschoben wird.

- ▶ Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ Der Absprungorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist (z.B. Mini-hürde).
- ▶ Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.
- ▶ Wenn die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird, sollte eine kindgemäße Aufforderung erfolgen.

- ▶ Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 1 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.
- ▶ **Sicherheitshinweis:** Währenddessen sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.

TRAINERWISSEN

- ▶ Die Kinder sollen lernen, nach einer kurzen Konzentrationsphase, ihr Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ konstant anzuwenden.
- ▶ Eine möglichst hohe (=optimal) Anlaufgeschwindigkeit innerhalb eines begrenzten Anlaufs stellt hierbei eine zu Erlernende altersgemäße Anforderung dar.

- ▶ Es sind dabei möglichst weite Sprünge innerhalb einer stabilen Sprungrihe anzustreben (Additionswertung).

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ 1 Sprunggrube
- ▶ 1 Absprungorientierer
- ▶ 1 Zoneinteilungen (Breite 25 cm)
- ▶ 1 Harken/Rechen

WERTUNG

- ▶ Die Kinder werden entsprechend ihrer Einzelergebnisse in eine Reihenfolge gebracht und Ranglistenpunkte vergeben.
- ▶ Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelergebnisse der Kinder.

WETTKAMPFHelfER

- ▶ 1 Helfer: Landekontrolle und Protokollführung
- ▶ 1 Helfer: Absprungkontrolle und Ansage
- ▶ 1 Helfer: Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-in-die-zone