



WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen, eine Querlatte überwinden und sicher im stabilen, beidbeinigen Stand landen.
- ▶ Die Latte darf während des Sprungversuchs nicht herunterfallen.
- ▶ Die zu überwindende Höhe wird mit jedem Durchgang gesteigert.
- ▶ Welches Team erzielt die größte Gesamthöhe?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 5 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen einbeinig vor der Latte ab und landen möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung im Sand.
- ▶ Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 45 cm; bis zu einer Höhe von 65 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5-cm-Abstand gesteigert.
- ▶ Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!).
- ▶ Jedes Kind hat für jede Höhe maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.

- ▶ Bis zum Ausscheiden dürfen die Kinder keine Höhe auslassen.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▶ Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zentimeter wie möglich.
- ▶ Der Sprung ist ungültig, wenn ...
 - » der Absprung nicht einbeinig vor dem Hindernis erfolgt.
 - » die Landung nicht auf beiden Füßen (parallel oder versetzt) erfolgt!
 - » die Querstange herunterfällt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.

- ▶ Das zu überspringende Hindernis muss so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist!
- ▶ Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- ▶ Je nach Bedarf wird die Grube nach jeweils 2 bis 4 Sprüngen neu eingeebnet.
- ▶ **Sicherheitshinweis:** Nach erfolgtem Sprung sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.
- ▶ In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

TRAINERWISSEN

- ▶ Der begrenzte, gerade Anlauf begünstigt eine optimale Absprungvorbereitung und erleichtert das Finden des optimalen Absprungpunkts.
- ▶ Die Kinder sollen lernen, den Bewegungskomplex aus Anlauf, einbeinigem Absprung, Flug und beidbeiniger Landung optimal miteinander zu verbinden, um eine größtmögliche Sprunghöhe realisieren zu können.
- ▶ Bei der Lattenüberquerung sind neben der Schnellkraft vor allem Beweglichkeit, Kopplungsfähigkeit und Timing gefragt.
- ▶ Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ 1 Sprunggrube/Landefläche
- ▶ 2 höhenverstellbare Hindernisse (mit Höhenmarkierungen)
- ▶ 2 Hürden o. Ä.
- ▶ 1 Harke/Rechen
- ▶ 1 Maßband

WERTUNG

- ▶ Welches Team erzielt in der Addition die größte Höhe? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- ▶ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▶ 2 Helfer: Ansage und Protokollführung
- ▶ 2 Helfer: Anlauf- und Absprungkontrolle, Auflegen der Latte und Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u8-hoch-weitsprung