



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 Einbeinsprünge mit einem vorgegebenen Sprungrhythmus über einen festgelegten Reifenparcours absolvieren und mit dem letzten Sprung („Jump“) möglichst weit springen.
- Welches Kind bzw. Team erzielt die größte Gesamtweite?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Vor der Sprunggrube werden 5 Reifen (Abstände und Farbwechsel siehe Grafik) platziert. Eine Hürde begrenzt den Anlauf bis zum ersten Reifen auf 3 Meter.
- Die Kinder beginnen mit einem frei gewählten Anlauf (Anlaufen bzw. Angehen) oder einem Auftakt aus dem Stand.
- Der Sprungparcours wird mit Einbeinsprüngen im Rhythmus rechts – rechts – links – links – rechts (bzw. links – links – rechts – rechts – links; je nach Startbein) absolviert; nach dem letzten Absprung erfolgt ein möglichst weiter Sprung in die Grube.

- Die Messung des „Jumps“ erfolgt zentimetergenau von der Fußspitze des Absprungfußes bis zum nächstgelegenen Körperabdruck in der Sprunggrube und stets senkrecht (im 90-Grad-Winkel) zur Sprungrichtung.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 besten Weiten ergeben addiert das Einzelergebnis.
- Ein Durchgang ist ungültig, wenn ...
 - der vorgegebene Sprungrhythmus nicht eingehalten wird,
 - ein Reifen verschoben wird,
 - der Boden außerhalb des Reifens berührt wird oder
 - in einem Reifen mehrere Bodenkontakte erfolgen.
- Reifenberührungen sind erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Der Sand in der Sprunggrube sollte leicht befeuchtet werden, um den letzten Abdruck deutlich sichtbar zu machen (jeweils vor dem Start jeder Riege in ähnlicher Weise, um vergleichbare Bedingungen zu schaffen).
- Markierungen oder das Fixieren der Reifen mit Tape helfen, für alle Kinder exakt gleiche Abstände/Bedingungen zu schaffen.
- Der für die Messung verantwortliche Wettkampfhelfer sollte sich auf Höhe des letzten Reifens positionieren, um die exakte Absprungstelle feststellen zu können.
- Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.

TRAINERWISSEN

- Die Kinder sollen nach einer rhythmischen Vorbelastung möglichst weit springen können.
- Die unterschiedlichen Abstände der Reifen zueinander ermöglichen einen Sprungrhythmus in möglichst gleichbleibender Frequenz.
- Es werden allgemeine Sprunggewandtheit (v. a. Orientierungs-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit) verlangt.
- Herausforderung ist das fließende Verbinden azyklischer Bewegungen wie der dreisprungtypische Wechsel von Sprung- und Schwungbein.
- Die Kinder können den Anlauf im Rahmen der 3-Meter-Vorgabe ihren Vorlieben und dem Leistungsstand entsprechend gestalten.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 10 Fahrradreifen o. Ä. (2 Farben; ggf. Markierungshilfen) mit Ø 60 – 70 cm
- 2 Maßbänder
- 2 Anlaufbegrenzungen (z. B. Hürde)
- Markierungen/Befestigungsmaterial (z. B. Tape)
- 2 Harken/Rechen

WERTUNG

- Welches Team erzielt die größte Gesamtweite? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- 2 Helfer: Ansage, Anlauf- und Rhythmuskontrolle sowie Protokollführung
- 4 Helfer: Messung
- 2 Helfer: Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u12-fuenf-sprung