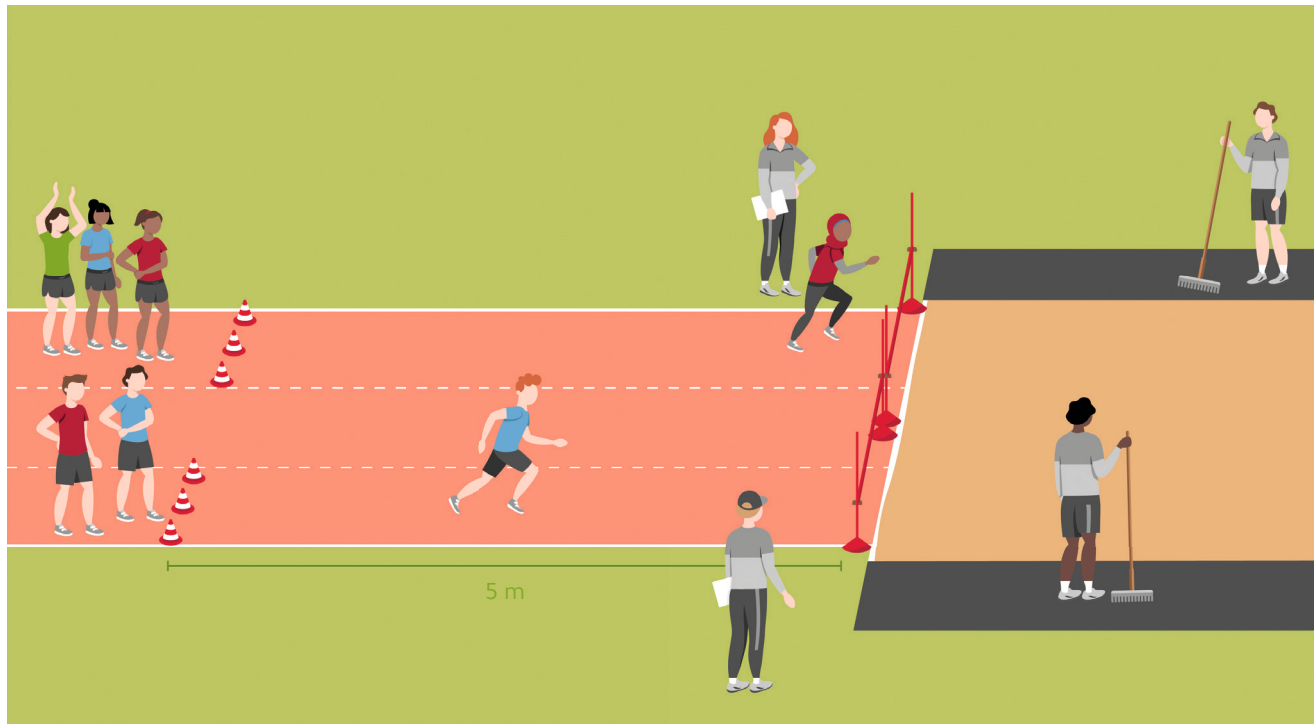


B | HOCH-WEITSPRUNG

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen mit einem einbeinigen Absprung über einen Höhenorientierer springen.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt über ein Hindernis aus einem frontalen, geradlinigen und auf 5 m begrenzten Anlauf.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte (o. Ä.) erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- Empfehlung:
 - 1. Klassenstufe → 30 cm als Einstiegshöhe
→ Steigerung jeweils um 5 cm
 - 2. Klassenstufe → 40 cm als Einstiegshöhe
→ Steigerung jeweils um 5 cm
- Die Kinder haben maximal zwei Versuche pro Höhe.
- Bis zum jeweiligen Ausscheiden müssen die Kinder an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.
- Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).

Material

- 1 Sprunggrube/Niedersprungmatte
- Hütchen als Anlaufbegrenzung
- 1 Höhenorientierer = Hochsprungstange mit Querlatte
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Besen/Rechen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Sandgrube und Auflegen der Latte

Wertung

- Die höchste übersprungene Höhe geht in die Wertung ein.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Anlaufzone muss deutlich markiert werden, z. B. durch Hütchen in leuchtenden Farben.
- Das Kind kann durch auditive Orientierungshilfen unterstützt werden, z. B. sobald das Kind sich der Latte nähert, signalisiert dies ein Betreuungsperson durch Zurufen.
- Den Absprung kann durch einen Absprungorientierer deutlich gekennzeichnet werden, z. B. indem in einem bestimmten Abstand vor dem Absprungorientierer Hütchen platziert werden, sodass das sehbehinderte Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Der Anlauf kann gegebenenfalls verkürzt werden. Dabei kann auch die Anzahl der Schritte festgelegt werden, sodass das Kind weiß, wie viele Schritte es bis zum Absprung laufen muss.

Hörbehinderte

- Es können zusätzlich Matten neben die Hochsprungmatte gelegt werden, falls das Kind beim Absprung das Gleichgewicht verliert.
- Viele hörbehinderte Kinder fühlen sich unsicher, wenn sie nicht sehen, wohin sie springen. Daher ist es bei der Einführung des Flops im Jugendalter besonders wichtig, dass das Fallen schrittweise geübt wird (erst nach vorne, dann zur Seite und später nach hinten).

Geistig Behinderte

- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden und kann von anderen Kindern demonstriert werden.
- Die Bewegungsausführung kann mit Bildern visualisiert werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Bei Bedarf können die Höhen an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Hinweis

Diese Disziplin ist womöglich eine der schwierigsten für sehbehinderte bzw. blinde Kinder. Klare Absprachen und Orientierung durch eine Begleitperson sind daher besonders wichtig. Vom Überspringen einer klassischen Latte ist eher abzuraten.