

## ZIELWEITSPRUNG

## SPRUNG



### ORGANISATION / ABLAUF:

In der Weitsprunggrube werden in (je nach verfügbarem Platz) 4 - 6 Reifen in verschiedene Bahnen mit verschiedenen Entfernungen platziert. Die Kinder versuchen zunächst, aus etwa 10 Metern Anlauf in den Reifen mit der geringsten Entfernung zu springen. Gelingt dies, gehen sie sich im nächsten Durchgang eine Bahn weiter und versuchen sich an der nächsten Sprungweite. Gelingt es dem Kind nicht, in den Reifen zu springen, hat es noch einen zweiten Versuch. Gelingt auch der zweite Versuch nicht, muss es wieder in die Bahn mit einer Schwierigkeitsstufe niedriger zurück wechseln.

### VARIATIONEN:

- ▲ Gelingt der zweite Versuch in einer Bahn nicht, muss der Parcours wieder mit der ersten Bahn begonnen werden.
- ▲ Jedes Kind muss eine Weite zweimal direkt hintereinander geschafft haben, um eine Bahn weiter gehen zu dürfen, ansonsten muss das Kind wieder eine Bahn zurückwechseln.
- ▲ Wettbewerb: Welches Kind erreicht mit den wenigsten Versuchen den letzten Reifen?

### EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Ein niedriges Hindernis (z.B. Schaumstoff-Block) dient als Absprunghilfen.

### MATERIAL:

- ▲ 4 - Reifen
- ▲ Absprunghilfen

### DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 20 - 30 Sprünge

© Nicolas

### WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom In-die-Weite springen zum Weitsprung“ vor, insbesondere die Disziplin Zielweitsprung.

### SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplin Zonenweitsprung vor.

### BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle weitenorientierte Sprünge der Bundesjugendspiele vor, insbesondere die Disziplin Zielsprung.