

SPRINGEN ÜBER HINDERNISSE

SPRUNG



ORGANISATION / ABLAUF:

In der Weitsprunggrube werden in (je nach verfügbarem Platz) 3 - 4 unterschiedliche Hindernisse in verschiedenen Bahnen mit verschiedenen Höhen und Entfernungen zum Absprung platziert. Die Hindernisse sind dabei von „einfach“ nach „schwer“ angeordnet. Die Kinder versuchen, aus etwa 10 Metern Anlauf mit der Schrittweitsprung-Technik über die Hindernisse in die Weitsprunggrube zu springen. Die Landung erfolgt beidbeinig. Jedes Kind springt zur Eingewöhnung zunächst über das leichteste Hindernis.

VARIATIONEN:

- ▲ Gezielte beidbeinige Landung in einem Reifen
- ▲ Der Anlauf erfolgt durch eine Reifenbahn

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:



MATERIAL:

- ▲ geeignete Hindernisse

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 20 - 30 Sprünge

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

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

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplin Zonenweitsprung vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle weitenorientierte Sprünge der Bundesjugendspiele vor.