



U10

VON „MEHRFACHSPRÜNGEN“ ZUM DREISPRUNG

WECHSELSPRÜNGE

WETTKAMPFIDEE

- ▲ Die Kinder sollen eine Strecke mit vorgegebenen Abschnitten und Sprungrhythmen möglichst schnell mit Einbeinsprüngen absolvieren.
- ▲ Rhythmus: je dreimal links, rechts, links usw. (oder umgekehrt)
- ▲ Wer absolviert die Sprungfolge möglichst fehlerfrei und am schnellsten?
- ▲ Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▲ Alle Kinder nehmen teil.
- ▲ Mit 20 Reifen (2 Farben, Farbwechsel nach jeweils 3 Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) wird eine gerade Sprungstrecke ausgelegt (Abstände siehe Grafik; Reifen ggf. mit Tape am Boden fixieren). 2 verschiedenfarbige Reifen markieren das Ende.
- ▲ Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: Farbwechsel bedeutet Beinwechsel. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.
- ▲ Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- ▲ Beendet wird die Sprungfolge mit einem Schlussprung und Landung im Grätschstand in den Zielreifen.

- ▲ Es wird jeweils die Zeit vom Startsignal bis zur beidbeinigen Landung in den Zielreifen gestoppt.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▲ Jedes Team absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 schnellsten Zeiten eines jeden Kindes ergeben addiert sein Einzelergebnis.
- ▲ Ein Sprung gilt als fehlerhaft (und führt zu Addition einer Strafzeit von 0,5 Sekunden je Fehler auf die Versuchszeit), wenn ...
 - » der Absprung bzw. die Landung auf dem falschen Bein erfolgt,
 - » ein Reifen verschoben wird,
 - » der Boden außerhalb des Reifens berührt wird oder
 - » in einem Reifen mehrere Bodenkontakte erfolgen.

- ▲ Pro Durchgang dürfen maximal 5 Strafsekunden für Sprungfehler berechnet werden.
- ▲ Reifenberührungen sind erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▲ Motivierend und zeitsparend sind Duelle an mindestens 2 parallel aufgebauten Sprungbahnen.
- ▲ Markierungen oder das Fixieren der Reifen mit Tape helfen, an allen Anlagen für exakt gleiche Abstände/Bedingungen zu sorgen.
- ▲ Ausgediente (28-Zoll-Rennrad-)Fahradmäntel sind besonders geeignet; das nachgiebige Material unterstützt angst- und verletzungsfreies Springen, dünne Rennradreifen ermöglichen darüber hinaus flache, nach vorne gerichtete Sprünge.

TRAINERWISSEN

- ▲ Die Kinder sollen Sprunggewandtheit und -schnelligkeit mit der bereits in der U8 geforderten aufrechten Körperhaltung beweisen.
- ▲ Über die fest vorgegebenen Abstände werden zunächst aus dem Stand eher sprunghaft, im weiteren Verlauf mehr und mehr gewandte und schnelle Sprünge und zum Ende der Bahn besonders kurz-reaktive bzw. flüchtige Bodenkontakte gefordert.
- ▲ Ziel ist es, rhythmisch-dynamische Einbeinsprünge unter Wettkampfbedingungen realisieren zu können.
- ▲ Gefordert sind vor allem Körperkontrolle und die Fähigkeit, zwischen Sprung- und Schwungbeinrolle zu wechseln.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▲ 40 Fahrradreifen o. Ä. (je 20 pro Farbe; ggf. Markierungshilfen) mit möglichst Ø 60 – 70 cm
- ▲ 2 Stoppuhren
- ▲ 1 Startlinie
- ▲ Befestigungsmaterial (z. B. Tape)
- ▲ 1 Maßband

WERTUNG

- ▲ Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- ▲ Die erzielten Teamgesamtszeiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- ▲ 2 Helfer: Zeitnahme
- ▲ 2 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u10-wechselsprueenge