



WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen nach einem Anlauf (Anlauflänge freigestellt) aus einer vorgegebenen Absprungsfläche heraus möglichst weit springen. Dabei sollen sie zeigen, dass sie entweder
 - » mehrmals hintereinander möglichst weit springen können (A) oder
 - » mit einem besonders herausragenden Versuch glänzen können (B).
- ▶ Welches Team erzielt die größtmögliche Gesamtweite?

60

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ Jedes Kind springt nach dem Anlauf (individuell gewählte Anlauflänge) einbeinig aus der markierten Absprungsfläche (Tiefe: 80 cm) ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▶ Der Ausrichter gibt den Wertungsmodus mit der Ausschreibung vor; jedes Kind hat 4 Versuche:
 - » **A: Additionswertung**
Die besten 3 Weiten eines jeden Kindes werden addiert und bilden das Einzelergebnis.
 - » **B: Bestwertung**
Die beste Weite eines Kindes zählt als Einzelleistung.

- ▶ Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau jeweils von der Fußspitze des Absprungfußes bis zum Absprungpunkt nächstgelegenen Körperabdruck im Sand. Die Messung erfolgt stets im 90-Grad-Winkel zur Absprunglinie.
- ▶ Springt ein Kind vor der Absprungsfläche ab, wird die Weite ab Beginn der Absprungsfläche gemessen.
- ▶ Ein Versuch ist ungültig, wenn ...
 - » der Absprung nicht einbeinig ist
 - » übertreten wird,
 - » das Kind durchläuft oder
 - » die Grube nach der Landung nicht seitlich nach hinten verlassen wird.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ Der für die Absprungkontrolle zuständige Wettkampfhelfer sollte seit-

- lich auf Höhe der Absprungsfläche stehen, um die genaue Position der Absprungstelle ermitteln zu können.
- ▶ **Sicherheitshinweis:** Nach erfolgreichem Sprung sollte sich ein Helfer in die Bahn stellen, bis das Einebnen beendet ist. Nach Abschluss gibt er die Bahn wieder frei.
- ▶ Um den letzten Abdruck deutlich sichtbar zu machen, sollte der Sand in der Sprunggrube leicht befeuchtet werden; hierbei sollte auf gleiche Voraussetzungen für alle teilnehmenden Teams geachtet werden.
- ▶ Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.

TRAINERWISSEN

- ▶ Die Kinder sollen zeigen, dass sie (nach einer Konzentrationsphase)

- die altersgemäße Zieltechnik „Schrittweitsprung“ beherrschen und die Teilphasen (Anlauf, Absprung, Flug und Landung) fließend aneinander koppeln können.
- ▶ Anknüpfend an die U8- und U10-Wettkampfaufgaben, können die Kinder in dieser Altersklasse Anlauf und Anlaufänge jeweils selbstständig wählen.
- ▶ Je nach Ausschreibung sind entweder die Leistungskonstanz (3 aus 4; Additionswertung) oder das Top-Ergebnis (1 aus 4; Bestwertung) gefragt.
- ▶ Auch unter wechselnden oder ungünstigen Bedingungen (z. B. Wind, Nässe oder andere Witterungsverhältnisse) soll die Technik richtig angewendet werden können.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ 1 Sprunggrube
- ▶ 2 Markierungslinien
- ▶ 1 Gießkanne o. Ä.
- ▶ 2 Maßbänder
- ▶ 2 Harken/Rechen

WERTUNG

- ▶ Welches Team erzielt in der Addition die größte Weite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen (Variante A oder B).
- ▶ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHelfER

- ▶ 2 Helfer: Protokollführung
- ▶ 4 Helfer: Absprungkontrolle, Messung und Ansage
- ▶ 2 Helfer: Einebnen der Grube

WEITERE HINWEISE



Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u12-weitsprung