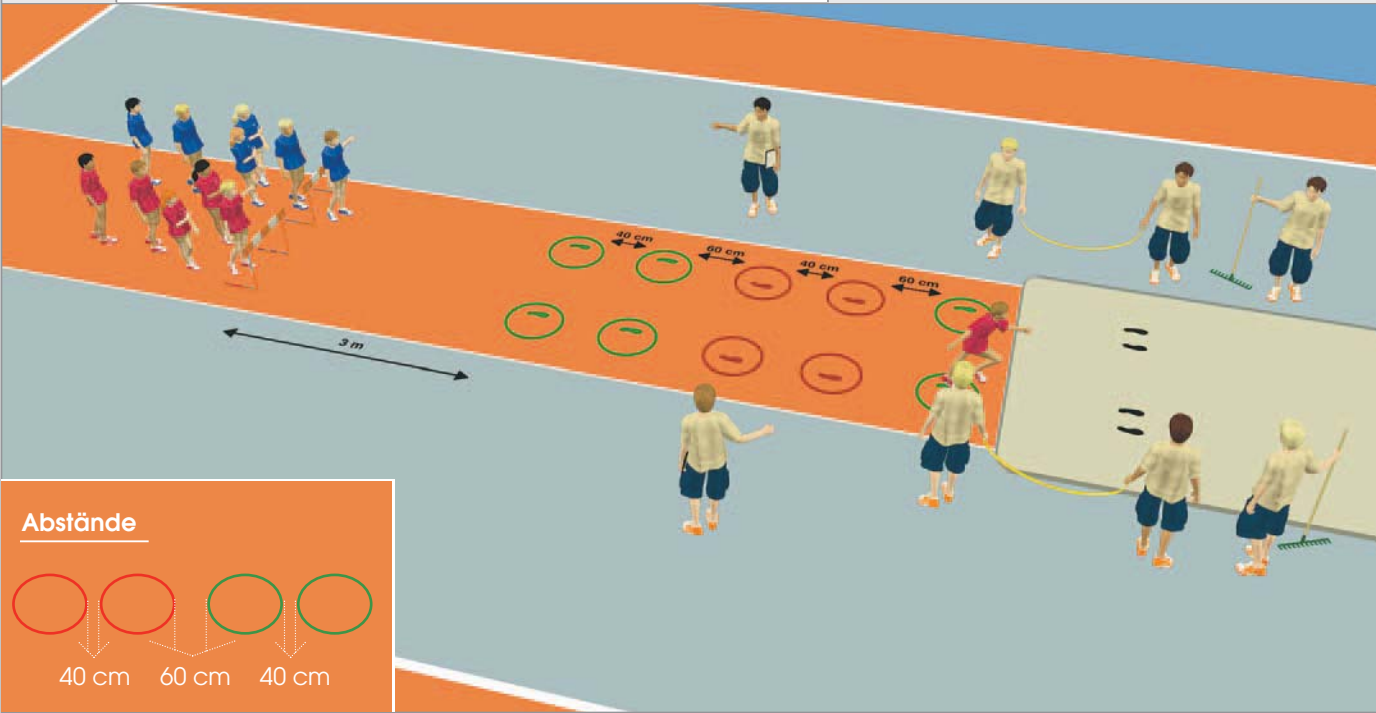


U12	VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG	FÜNFSPRUNG
		
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Die Kinder sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen.</li> <li>• Jedes Kind hat 4 Versuche.</li> <li>• Das Kind springt nach einer Sprungvorbelastung so weit wie möglich. Die Vorbelastung erfolgt durch kleine Sprünge mit Distanz- und Rhythmusvorgabe: links-links-rechts-rechts-links bzw. rechts-rechts-links-links-rechts.</li> <li>• Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. Ä. im Abstand von 40 bzw. 60 cm ausgelegt: 40 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 60 cm bei Farb- und Beinwechsel. 3 m vor dem ersten Reifen wird ein Anlaufbereich eingerichtet. Aus dem Anlaufraum kann das Kind anlaufen bzw. angehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich.</li> <li>• Das Kind springt aus dem ersten Reifen ab und springt danach einbeinig im vorgegebenen Rhythmus von Reifen zu Reifen.</li> <li>• Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“ (auf Zentimeter genau): Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck in der Sprunggrube.</li> <li>• Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Reifenberührungen sind erlaubt.</li> </ul>		
<p><b>WETTKAMPFHelfER (4/ANLAGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn</li> <li>• 3 Helfer: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelwertung: Welches Kind springt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).</li> <li>• Teamwertung: Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL/RIEGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Fahrradreifen (2 Farben) o. Ä.</li> <li>• 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde)</li> <li>• 1 Harke/Rechen</li> <li>• 1 Maßband</li> <li>• Markierungen für die Anordnung der Reifen</li> </ul>