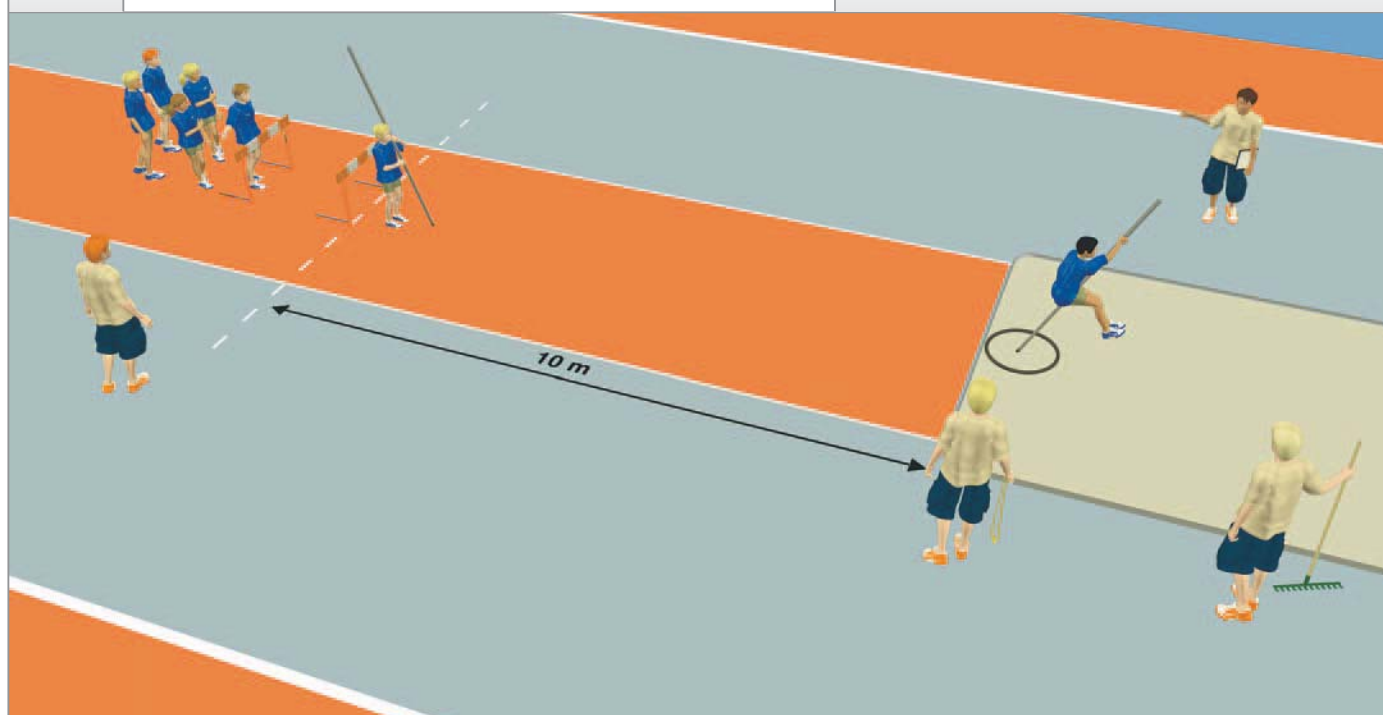


U12

VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG

STAB-WEITSPRUNG II



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstecken, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Jeder Teilnehmer hat 4 Sprünge.
- Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand markierten Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) eingestochen.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen

am Stab fest und versucht, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.

- Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes.
- Die Sprungweite zwischen Einstichstelle und letztem Körperabdruck wird dabei zentimetergenau vermessen.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen

wird oder wenn das Kind den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.

#### WETTKAMPFHILFER (3/ANLAGE)

- 1 Helfer: Organisation
- 2 Helfer: Messen der Sprungweite und Einebnen der Grube

#### WERTUNG

- Einzelwertung: Welches Kind springt am weitesten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Teamwertung: Die Einzelergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Sprunggrube
- 3 Sprungstäbe
- 1 Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen)
- 1 Maßband
- 2 Hürden (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand)
- 1 Besen/Rechen