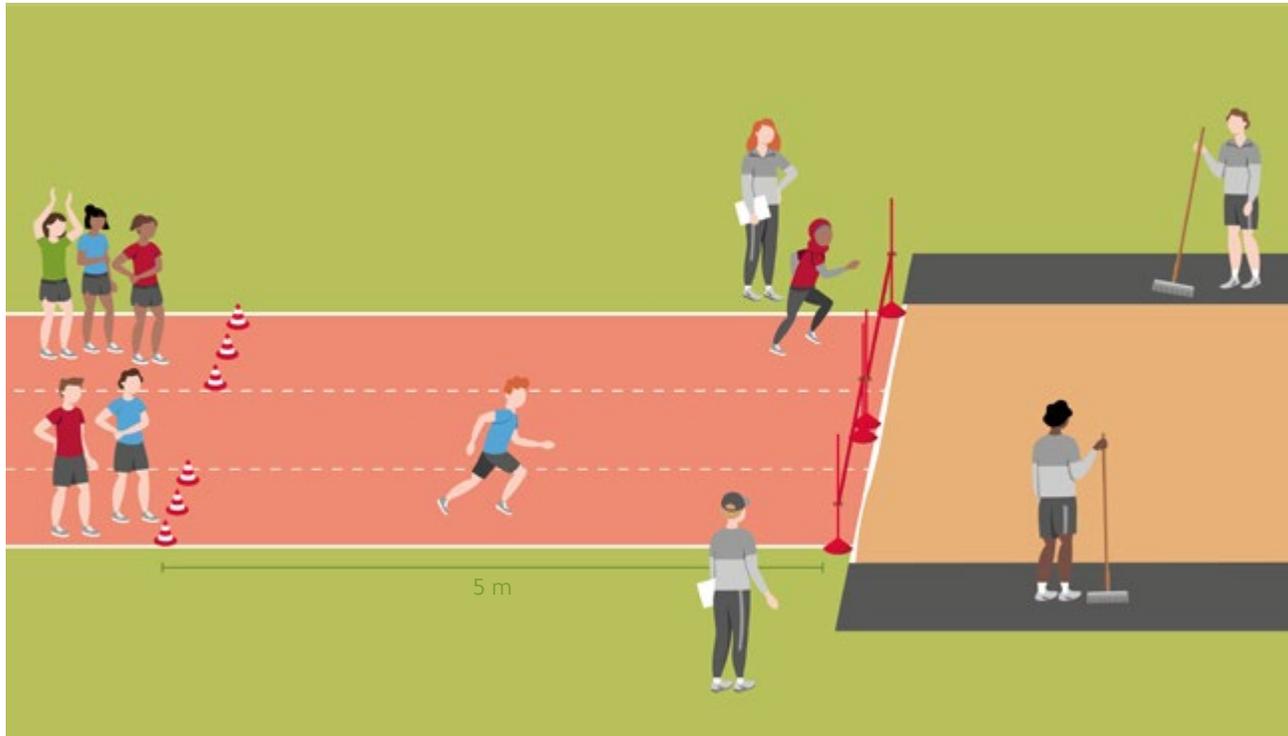


B | HOCH-WEITSPRUNG

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen mit einem einbeinigen Absprung über einen Höhenorientierer springen.
- Der Hoch-Weitsprung erfolgt über ein Hindernis aus einem frontalen, geradlinigen und auf 5 m begrenzten Anlauf.
- Nach Überquerung der aufgelegten Latte (o. Ä.) erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Die Querstange darf nicht fixiert sein, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.
- Gemessen wird der Sprung in die Höhe.
- Empfehlung:
 - 1. Klassenstufe → 30 cm als Einstiegshöhe
→ Steigerung jeweils um 5 cm
 - 2. Klassenstufe → 40 cm als Einstiegshöhe
→ Steigerung jeweils um 5 cm
- Die Kinder haben maximal zwei Versuche pro Höhe.
- Bis zum jeweiligen Ausscheiden müssen die Kinder an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.
- Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).

Material

- 1 Sprunggrube/Niedersprungmatte
- Hütchen als Anlaufbegrenzung
- 1 Höhenorientierer = Hochsprungstange mit Querlatte
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Besen/Rechen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Sandgrube und Auflegen der Latte

Wertung

- Die höchste übersprungene Höhe geht in die Wertung ein.