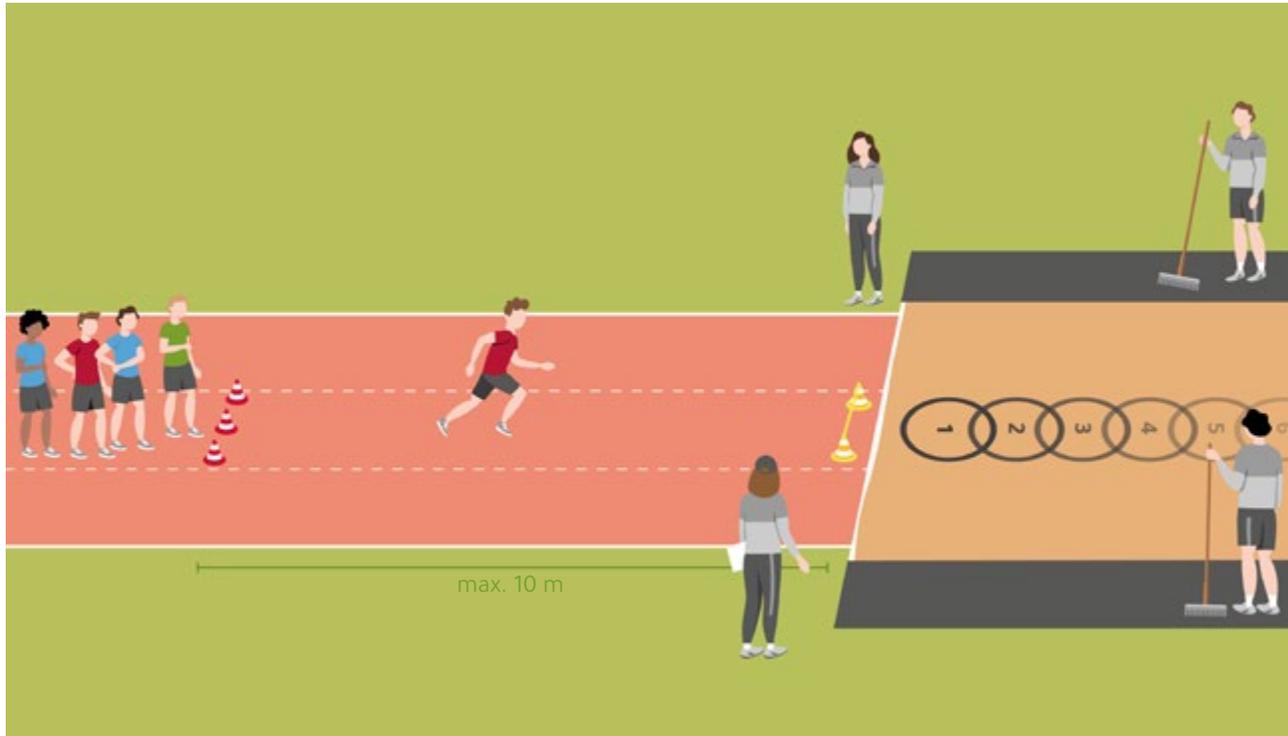


C | ZIELWEITSPRUNG

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit dosieren, die Sprunggewandtheit schulen und zunehmend möglichst weit springen.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprungorientierer ab und landen möglichst beidbeinig parallel in dem Zielbereich (= Fahrradreifen).
- Bei einem Fehlversuch (Verschieben des Hindernisses, Verfehlen des Reifens, Körperberührung des Sandes zwischen Absprungort und Reifen) haben die Kinder einen zweiten Versuch pro Reifen. Misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.
- Die Einstiegsweite (Vorderkante Hindernis bis Beginn Fahrradreifen) beträgt:
 - In der 1. Klassenstufe: zwischen 50 cm und 1 m, dann weiter im 25 cm-Abstand (Empfehlung).
 - In der 2. Klassenstufe: zwischen 1 m und 1,50 m, dann weiter im 25 cm-Abstand (Empfehlung)

Material

- 1 Fahrradreifen
- Absprunghilfe (z. B. weiterer Fahrradreifen, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Rohrisolierung, Klebeband)
- 1 Rechen
- 1 Maßband/Zollstock

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen

Wertung

- Die weiteste Zone wird gewertet.