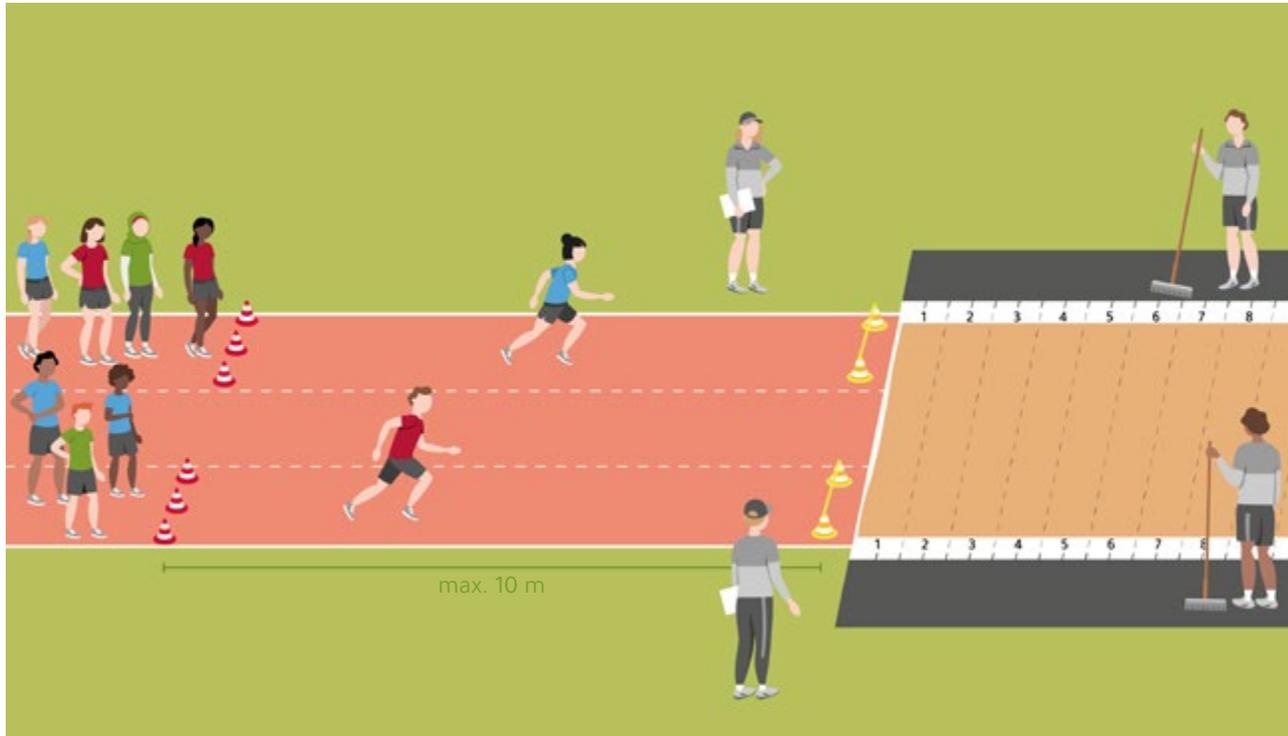


# D | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



## Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprungrichtierer (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlauflänge
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Besen/Rechen

## Helfer\*innen

- 1 Helfer\*in: Organisation
- 2 Helfer\*innen: Einebnen der Sandgrube und Ablesen der Zonen

## Wertung

- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.

## Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der Weitsprung in die Zone aus den BJS kann, mit Anpassungen an die Durchführungsbestimmungen des Deutschen Sportabzeichens, mit dem Weitsprung in die Zone des Deutschen Sportabzeichens aus dem Bereich „Koordination“ kombiniert werden.

## Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Kinder haben jeweils vier Versuche.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor der Absprungmarke/-zone ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone.
- Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25 cm breit.
- Der Sprung ist bei Übertreten der Absprungmarke (-orientiers) ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.

## Empfehlungen für Zonenmarkierungen

- Weitenpunkte-Skala mit nummerierten und laminierten A4-Papieren („Trainingsgeräte selbstgemacht“: [www.leichtathletik.de/jugend/praxis-fuer-schule-verein](http://www.leichtathletik.de/jugend/praxis-fuer-schule-verein))
- Absperrband/Zauberschnur mit Heringen in der Sandgrube verankern.
- Aufgeschnittene Fahrradreifen als Zonenbegrenzungen mit langen Nägeln in der Sandgrube verankern.