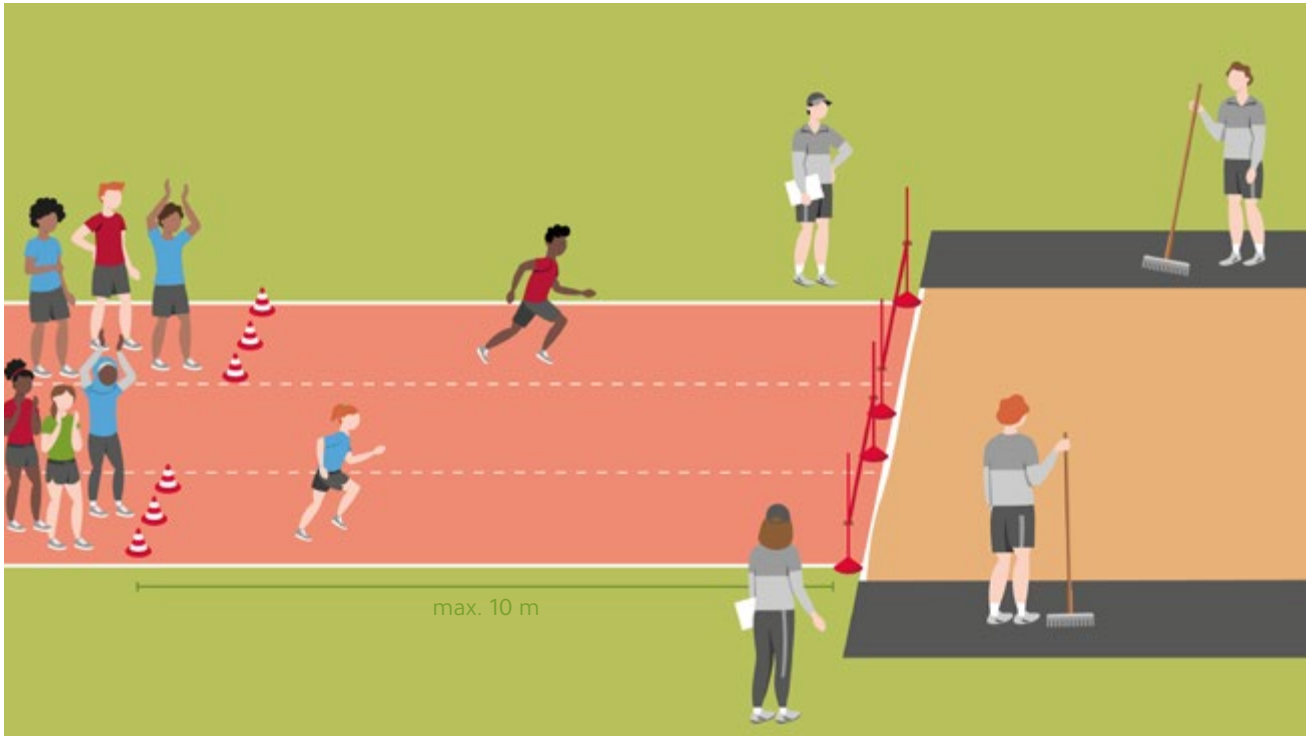
B | HOCH-WEITSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 3 und 4



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 10 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: Die Kinder haben maximal 2 Versuche pro Höhe
  - Klassenstufe 3 → 40 cm als Einstiegshöhe
    → Steigerung jeweils um 10 cm
  - Klassenstufe 4 → 50 cm als Einstiegshöhe
    → Steigerung jeweils um 10 cm
- Bis zum Ausscheiden müssen die Kinder jeweils 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
- Hütchen als Anlaufbegrenzung
- 1 Höhenorientierer = Hochsprungständer mit Querlatte
- 1 Besen / Rechen
- 1 Maßband
- ca. 8 Hütchen o. Ä.

Helfer*innen

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

Wertung

- Die höchste übersprungene Höhe geht in die Wertung ein.