

B | (SCHER-)HOCHSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Material

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- 2 Hütchen in 10 m Entfernung (Anlaufbegrenzung)
- Hütchen als Anlauforientierer (Schersprung)

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Auflegen der Latte und Technik-Kontrolle
- Schwungbeinlandung Matte (Schersprung)

Wertung

- Die beste Höhe geht in die Wertung mit ein.

Kurzbeschreibung / Organisation

- Der Ausrichter entscheidet sich für eine der beiden Übungs-Varianten oder lässt die Technik offen:
 - Schersprung (a)
 - Ziel: Die Kinder sollen den grundlegenden Steige-sprung anwenden.
 - Mit einem schrägen Anlauf zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Kinder im Schersprung über die Latte.
 - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird, die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt und die erste Mattenberührung mit einem Fuß erfolgt.
 - Hochsprung (b):
 - Ziel: Die Kinder sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden.
 - Nach einem freigestellten Anlauf springen die Kinder mit einbeinigem Absprung in beliebiger Technik über die Latte.
 - Der Sprung ist gültig, wenn die Hochsprunglatte übersprungen wird und die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.
- Für beide Übungsvarianten gilt: Die Anfangshöhe beträgt 75 cm mit einer Steigerung im 10 cm-Abstand, ab 95 cm im 5 cm-Abstand (Empfehlung).
- Die Kinder haben maximal 2 Versuche pro Höhe.

Variationsmöglichkeiten

- Möglich wäre auch ein Risiko-Hochsprung als Variante. Siehe hierzu Klassenstufen 7/8 „Risiko-Hochsprung“.