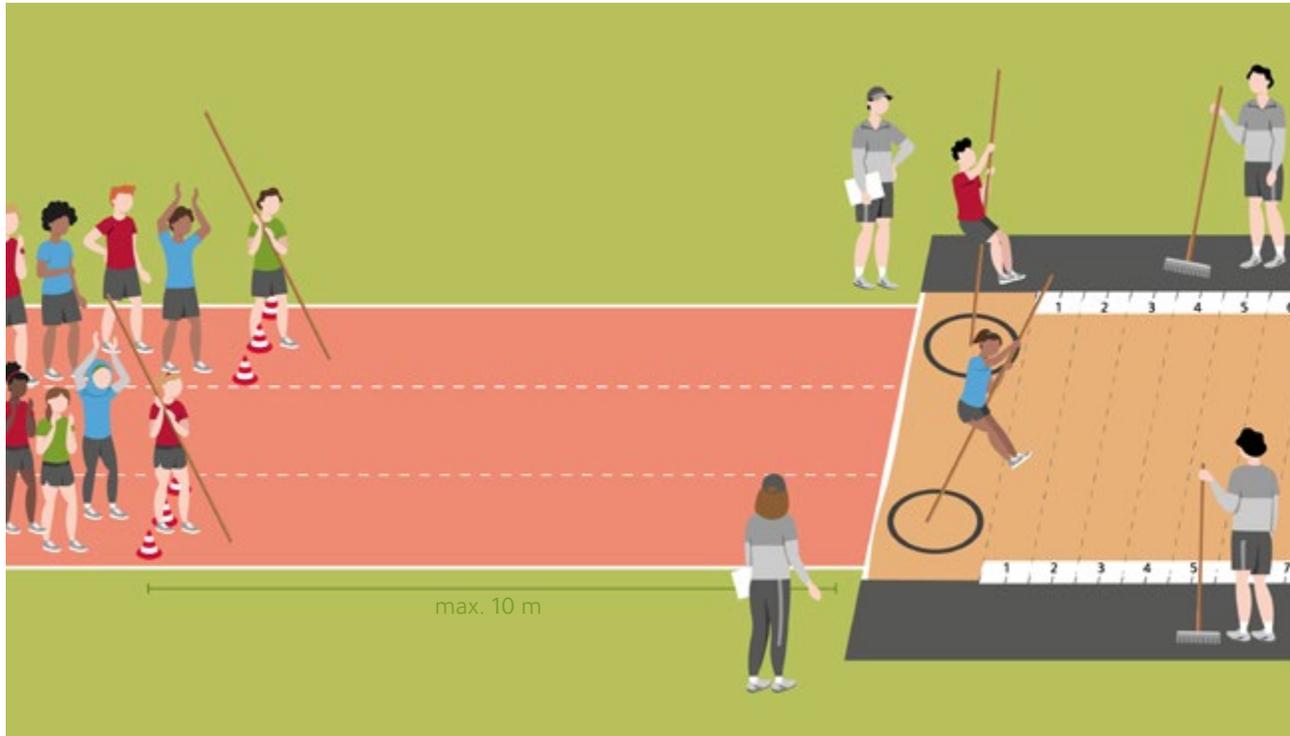


D | STAB-WEITSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 5 und 6



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstecken, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Die Kinder haben jeweils 4 Sprünge.
- Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen, am Grubenrand, markierten Einstichbereich eingestoßen.
- Die Kinder springen einbeinig ab, halten sich mit beiden Händen am Stab fest und versuchen, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.
- In der Grube sind jeweils 25 cm breite Wertungsbereiche angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach Ende des Einstichreifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck der Kinder.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder wenn der/die Schüler*in den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.

Material

- 1 Sprunggrube
- 4 Sprungstäbe
- 2 Einstichbereiche (z. B. Fahrradreifen)
- 1 Maßband / Messlatte
- 2 Hütchen (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand)
- 1 Besen/Rechen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Messen der Sprungweite und Einebnen der Grube

Wertung

- Die 3 besten Versuche werden addiert (ein Streichergebnis).