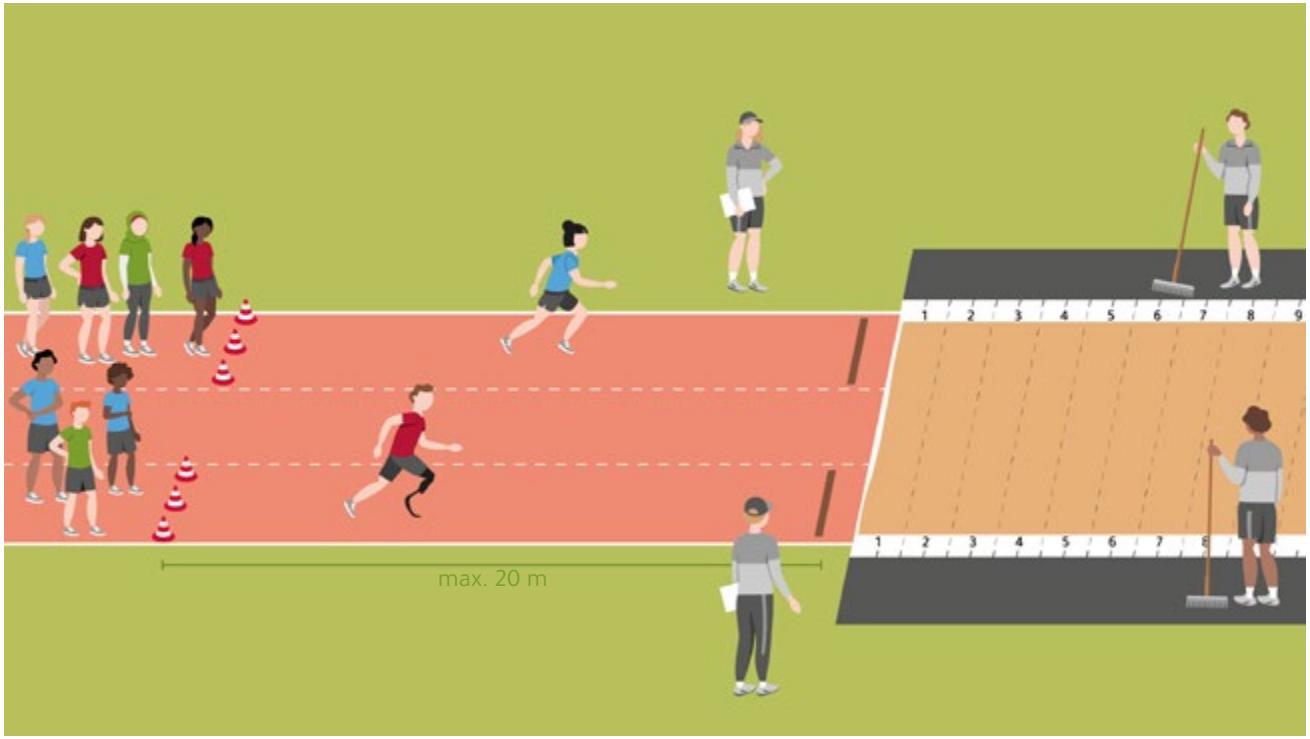
A | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Jugendlichen haben jeweils vier Versuche.
- Die Jugendlichen beginnen aus einem maximal 15-20 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprungorientierer 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 (-orientierers) ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.

Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprungorientierer (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 Zone

Wertung

- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.