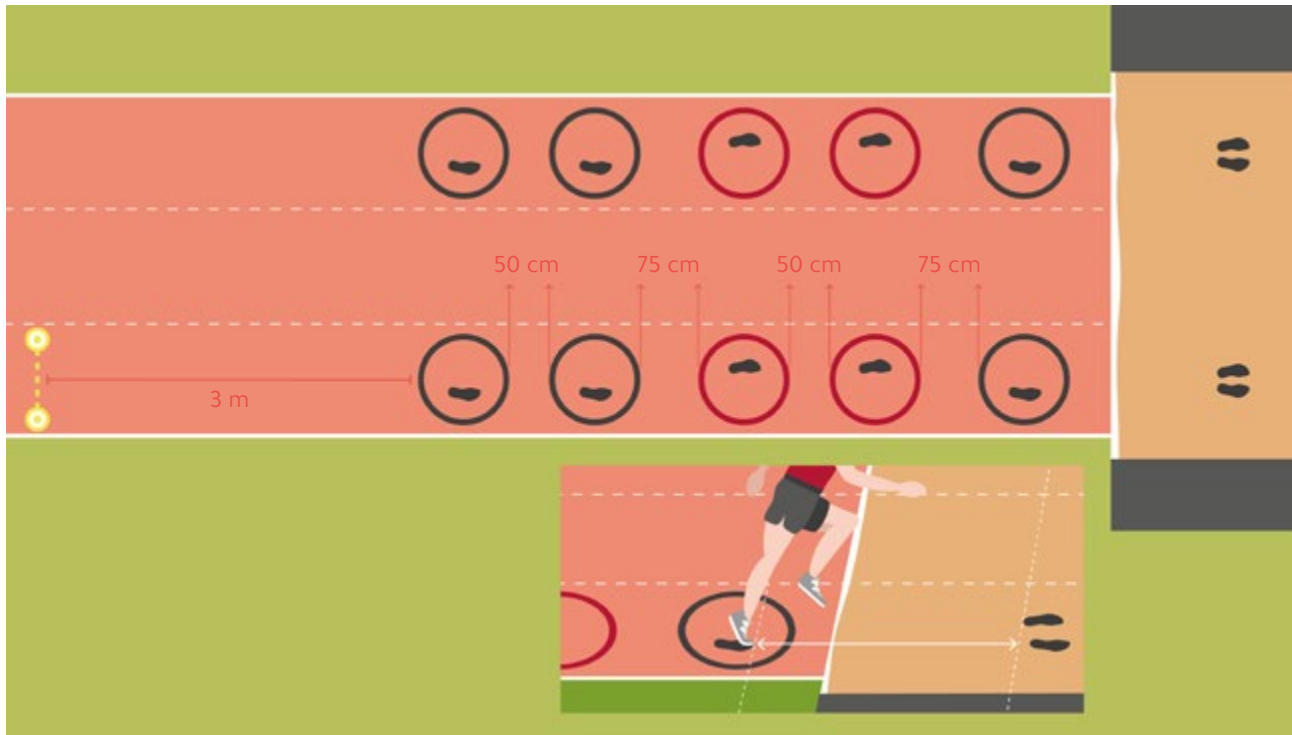


C | FÜNFSPRUNG

Weit/Hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 7 und 8



Material

- 5 Fahrradreifen (2 Farben, Durchmesser 50-70 cm) o. Ä.
- 1 Begrenzung Anlaufraum (z. B. Hürde)
- 1 Harke/Rechen
- 1 Maßband
- Markierungen für die Anordnung der Reifen

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Ausführungskontrolle und Organisation der Reifenbahn
- 3 Helfer*innen: Einebnen der Grube und Messen des Sprungs

Wertung

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

Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen nach einem kurzen Auftakt 5 einbeinige Sprünge in vorgegebenen Sprungzonen und im bestimmten Rhythmus absolvieren und im abschließenden Sprung („Jump“) möglichst weit springen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Versuche.
- Vor der Weitsprunggrube werden 5 Fahrradreifen o. ä. im Abstand von 50 bzw. 75 cm ausgelegt. 50 cm zwischen den gleichfarbigen Reifen, 75 cm bei Farb- und Beinwechsel. Aus einem 3 m langen Anlaufbereich können die Jugendlichen anlaufen bzw. angehen. Auch der Auftakt aus dem Stand ist möglich.
- Die Jugendlichen springen in den ersten Reifen z. B. mit links hinein und setzen danach im Rhythmus li-li-re-re-li einbeinig die Sprungfolge fort. Der Rhythmus bei erstem Reifen mit rechts ist entsprechend: re-re-li-li-re.
- Gemessen wird die effektive Weite des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“ (auf Zentimeter genau): Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Körperabdruck in der Sprunggrube.
- Der Sprung ist gültig, wenn der korrekte Rhythmus eingehalten wird und die Kontakte innerhalb der Reifen erfolgen. Dabei sind Reifenberührungen erlaubt.

Variationsmöglichkeiten

- Sprunglauf mit 75 cm-Abständen der 5 Reifen.
- Zonenmessung statt zentimetergenauer Messung.