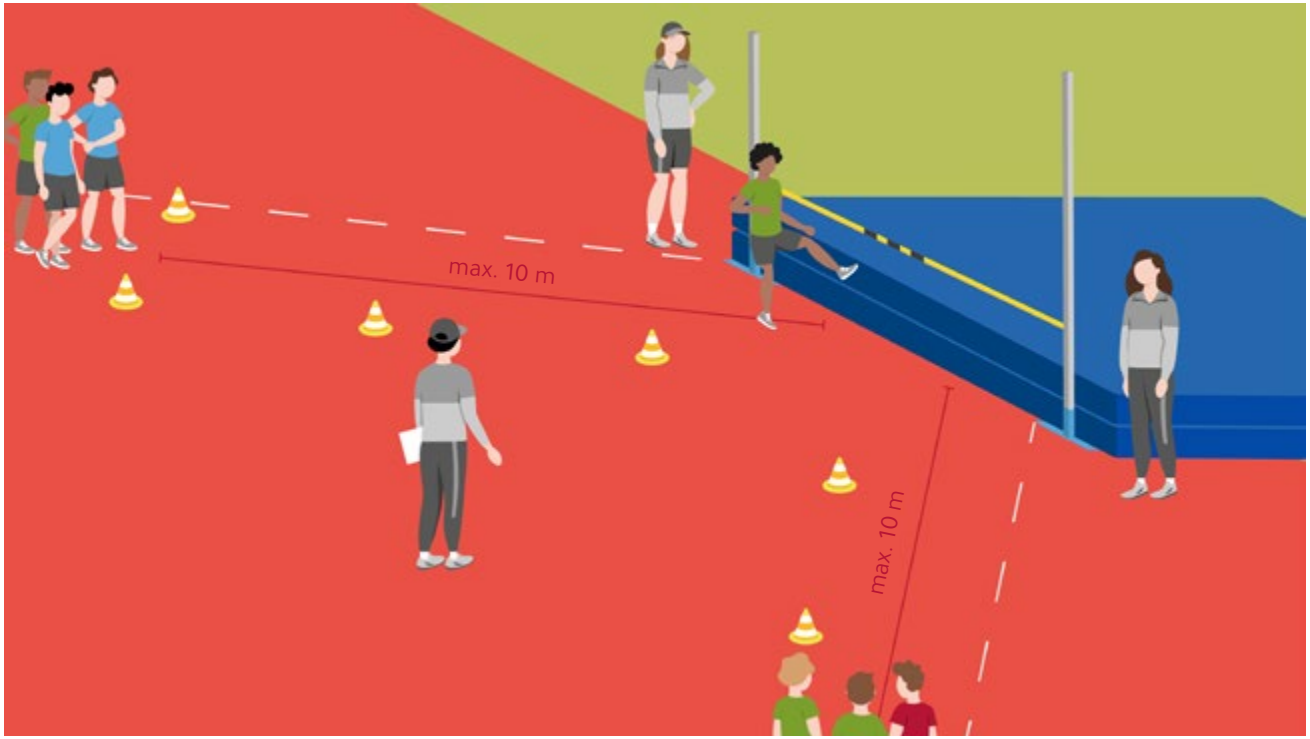
B | RISIKO-HOCHSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Material
- Hochsprunganlage
- Messlatte

Helfer*innen
- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Verstellen der Latte

Wertung
- Die höchste übersprungene Höhe geht in die Wertung mit ein.

Kurzbeschreibung / Organisation
- Ziel: Die Jugendlichen sollen sich möglichst gut in ihrer Leistungsfähigkeit einschätzen lernen.

- Der Ausrichter entscheidet sich für eine der beiden Übungs-Varianten:

- Schersprung (a)
  – Ziel: Die Jugendlichen sollen den grundlegenden Steigesprung anwenden.
  – Mit einem schrägen Anlauf zur Latte (maximal 10 m Länge) springen die Jugendlichen 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 Jugendlichen sollen die Grobform des Flops oder eine andere Technik anwenden.
  – Nach einem freigestellten Anlauf springen die Jugendlichen 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.

- Anfangshöhe: 95 cm, weiter in 5 cm-Abständen (Empfehlung).

- Die Jugendlichen geben ihre Anfangssprunghöhe an, die sie überspringen wollen. Insgesamt haben die Jugendlichen aber auch nur 6 Versuche, die höchste Höhe zu überspringen.