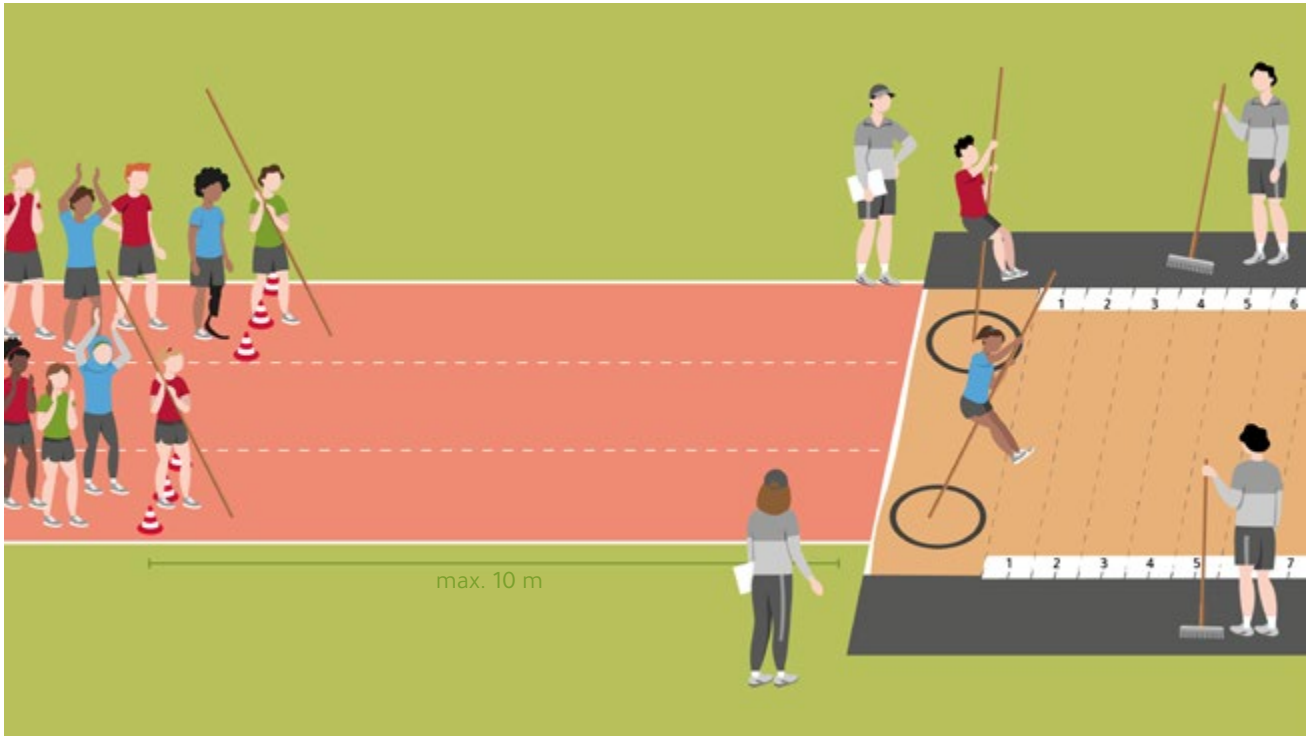
C | STAB-WEITSPRUNG

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 9 und 10



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Jugendlichen sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstechen, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Die Jugendlichen haben jeweils 4 Sprünge.
- Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand markierten Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) eingestochen.
- Die Jugendlichen 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 Schüler*innen.
- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder wenn die Jugendlichen den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.

Material

- 1 Sprunggrube
- 4 Sprungstäbe (genau festlegen)
- 2 Einstichbereiche (z. B. Fahrradreifen)
- 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).