



U10

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG

WEITSPRUNG-STAFFEL



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder treten als Staffeln gegeneinander an. Sie sollen jeweils nach kurzem Anlauf (und unter Zeitdruck)

- über einen Absprungrichtiger so weit wie möglich springen.
- Erst wenn das Kind nach der Landung mit beiden Füßen den neben

- der Sprungrube markierten Bereich (z. B. Fahrradreifen) berührt, darf das nächste Kind mit dem Anlauf beginnen.

- Welche Staffel erzielt innerhalb von 3 Minuten die meisten Weitenpunkte?

ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen teil.
- ▶ An der Sprunggrube werden seitlich 25-cm-Zonen markiert (mit skalierten Punktebändern o. Ä.); mit etwa 4 Meter Abstand zu einem Absprunorientierer wird jeweils ein Reifen neben die Grube gelegt.
- ▶ Nach dem Startkommando „Fertig! Los!“ läuft das erste Kind an (Anlauflänge 10 m), springt vor dem Absprunorientierer einbeinig ab und landet möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung in der Grube.
- ▶ Nach der Landung läuft das Kind direkt zum Reifen neben der Grube; sobald es diesen mit beiden Füßen betreten hat, darf das nächste Kind des Teams mit dem Anlauf an der Startlinie beginnen.

- ▶ Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z. B. Pfiff) beendet.

LEISTUNGSMITTLUNG

- ▶ Für jeden korrekten Sprung erhält das Team die jeweils der erreichten Zone entsprechende Punktzahl.
- ▶ Jede Staffel geht zweimal an den Start (bei Duellen Tausch der Sprungbahnen). Die Punktzahl aus dem besseren Durchgang bildet das Teamergebnis.
- ▶ Gewertet wird der dem Absprung nächstgelegene Körperabdruck.
- ▶ Der Versuch ist ungültig, wenn ...
 - » der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprunorientierer erfolgt oder dieser bei der Landung verschoben wird.

- » das Kind zu früh startet (also bevor das vorherige Kind mit beiden Füßen den Reifen betreten hat).
- ▶ Ungültige Versuche werden mit 0 Punkten bewertet

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ Der Absprunorientierer (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt werden, dass die Sicht auf den Landebereich nicht versperrt ist.
- ▶ Der Zeitnehmer zählt die letzten 10 Sekunden laut herunter.
- ▶ Mit den Zonen sollte eine Sprungweite bis etwa 4 Meter (16 Punkte) abgedeckt werden.
- ▶ Je nach Bedarf wird die Grube im laufenden Betrieb nach jeweils 2 bis 4 Sprüngen neu eingegebenet.

TRAINERWISSEN

- ▶ Die Kinder sollen lernen, ihr Bewe-gungskönnen „Schrittweitsprung“ unter Zeit- bzw. Präzisionsdruck anzuwenden.
- ▶ Rasche Rollenwechsel als springendes der Punktebringer und mitfieberndes Teammitglied sorgen beim Mit-einander für hohe emotionale Einbindung und Motivation.
- ▶ Der Wetteifer-Charakter wird verstärkt, wenn jeweils 2 Teams im direkten Duell gegeneinander antreten.
- ▶ Es geht Schlag auf Schlag. Konzentration ist unmittelbar vor und während der eigenen Sprünge gefragt.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ 1 Sprunggrube
- ▶ 2 Absprunorientierer
- ▶ 2 Fahrradreifen o. Ä.
- ▶ 1 Startlinie, 1 Maßband
- ▶ 2 Zoneneinteilungen (Breite 25 cm)
- ▶ 2 Harken/Rechen
- ▶ 1 Stoppuhr, 1 Pfeife

WERTUNG

- ▶ Welches Team erzielt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? Für die Teamwertung wird die Punktzahl des jeweils besseren Durchgangs herangezogen.
- ▶ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- ▶ 2 Helfer: Absprung- und Landekontrolle sowie Protokollführung
- ▶ 2 Helfer: Ansage und Zeitnahme, Einhalten von Anlauf und pünktlichem Loslaufen
- ▶ 2 Helfer: Einebnen der Grube und Positionierung des Reifens

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-staffel