



WETTKAMPFIDEE

- ▶ Die Kinder sollen in Staffelform einen vorgegebenen Parcours möglichst schnell und unter Zeitdruck mit Einbeinsprüngen meistern. Das Sprungbein wird jeweils nach der ersten Hälfte des Parcours gewechselt.
- ▶ Welches Team absolviert innerhalb von 3 Minuten die meisten korrekt ausgeführten Reifenstrünge?



ABLAUF UND ORGANISATION

- ▶ Alle Kinder nehmen als Staffel an der Disziplin teil.
- ▶ Mit je 20 Reifen (2 Farben, Farbwechsel nach 10 Reifen; ggf. Farbwechsel über Markierungshilfen kennzeichnen) werden 2 Parcours ausgelegt. Die Reifen werden mit Kabelbindern o. Ä. miteinander verbunden und ggf. mit Tape am Boden fixiert. 2 Fahnenstangen markieren den Start.
- ▶ Der Start erfolgt auf das Kommando „Fertig! Los!“
- ▶ Die Kinder absolvieren den Parcours nacheinander mit Einbeinsprüngen: die ersten 10 Reifen auf einem, die nächsten 10 auf dem anderen Bein. Jedem Kind ist freigestellt, mit welchem Bein es beginnt.

- ▶ Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours geschickt. Danach stellt sich das Kind wieder hinten an.
- ▶ Nach 3 Minuten wird der Durchgang durch ein akustisches Signal (z. B. Pfiff) beendet.
- ▶ Jedes Team absolviert 2 Durchgänge, der jeweils bessere wird gewertet.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- ▶ Für jeden fehlerfreien Sprung in einen Reifen erhält das Team 1 Punkt.
- ▶ Ein Sprung ist ungültig (und ergibt damit keinen Punkt), wenn ...
 - » der Boden mit dem falschen Bein berührt wird oder
 - » der Boden außerhalb des Reifens berührt wird.

- ▶ Mehrere Bodenkontakte innerhalb eines Reifens mit dem richtigen Sprungbein sowie Reifenberührungen sind erlaubt.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- ▶ 2 bis 3 zwischenzeitliche Ansagen zur Dauer der noch verbleibenden Bewegungszeit wirken sehr motivierend.
- ▶ Besonders hilfreich sind eine Ansage ca. 10 Sekunden vor Ablauf der 3 Minuten und das laute Mitzählen des Countdowns durch die Teilnehmer und Zuschauer. Dies sorgt vor allem für eine besonders gute Stimmung und Motivation der Kinder und unterstreicht die Wettkampfatmosphäre.

TRAINERWISSEN

- ▶ Die Kinder sollen rhythmisch-dynamische Sprungfolgen realisieren und Sprunggewandtheit beweisen.
- ▶ Die häufigen Sprungfolgen sorgen für eine Verbesserung der Sprungkraft und schulen Gleichgewichts-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit.
- ▶ Eine aufrechte Körperhaltung und eine entsprechende Grundspannung wirken sich stabilisierend und damit positiv auf die Ausführung der Sprünge aus.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ▶ 40 Fahrrad- oder Gymnastikreifen (je 20 pro Farbe; ggf. Markierungshilfen) mit möglichst Ø 60 – 70 cm
- ▶ 2 Stoppuhren, 2 Pfeifen
- ▶ Kabelbinder oder Kordel
- ▶ Tape o. Ä.
- ▶ 2 Fahnenstangen o. Ä.

WERTUNG

- ▶ Welches Team sammelt innerhalb von 3 Minuten die meisten Punkte? Die Anzahl korrekt absolvierter Reifen bildet das Teamergebnis.
- ▶ Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- ▶ 1 Helfer: Kontrolle der Reihenfolge und Zeitnahme
- ▶ 1 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinuebersicht/bereich-sprung/u8-einbeinhuepfer-staffel