



WETTKAMPFIDEE

- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen an, stechen diesen in eine vorgegebene Trefferfläche, springen am Stab über eine markierte Linie und landen sicher.
- Mit jedem Durchgang wird die zu überwindende Distanz größer.
- Welchem Team gelingen die meisten fehlerfreien Sprünge?



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- In der Grube wird eine gut sichtbare Punktlinie markiert (z. B. mit einem Reivoband), vor der ein Reifen den Einstichbereich kennzeichnet. Eine Hürde begrenzt den Anlauf auf 5 Meter, eine weitere markiert den Sicherheitsbereich, hinter dem die Gruppenmitglieder warten.
- Der Abstand der Punktlinie zum Reifen wird nach jeweils 11 Versuchen (= 1 Durchgang) um 50 Zentimeter vergrößert.
- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen los, stechen diesen in den Reifen und springen an dem mit beiden Händen gehaltenen Stab über die Punktlinie.
- Der Teambetreuer legt vor Beginn

des Wettkampfs die Startreihenfolge fest, die bis zum Abschluss der Disziplin beibehalten wird.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Team absolviert insgesamt 33 Sprünge; dabei entfallen auf jedes Kind mindestens 3 Versuche. Für jeden fehlerfreien Sprung über die Punktlinie erhält das Team einen Punkt.
- Ein Sprung ist fehlerhaft, wenn ...
 - der hinterste Körperabdruck vor der Punktlinie liegt,
 - der Einstichbereich nicht getroffen wird oder
 - der Absprung nicht einbeinig erfolgt.
- Das Berühren der Punktlinie ist kein Fehler.

TIPPS AUS DER PRAXIS

- Um Zeit zu sparen, können zwei Anlagen parallel an einer Sprunggrube aufgebaut werden, an denen jeweils im Wechsel gesprungen wird.
- Je nach Bedarf die Grube nach 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- In die Listen werden jeweils ein „O“ für gültige und ein „X“ für ungültige Versuche eingetragen.

TRAINERWISSEN

- Sicherheitshinweis** (ausdrücklich für diese Altersklasse und U10): Der Stab sollte vor dem Anlauf bzw. in der Wartereihe stehend stets senkrecht mit der Spitze nach unten gehalten werden.
- Die Kinder haben erste Berührungspunkte mit dem Hilfsmittel Sprung-

stab und erlernen spielerisch den Umgang (u. a. das Greifen und Tragen) mit dem herausfordernden Sportgerät.

- Aufgrund des kurzen Anlaufs sollte der Stab in Vorhalte mit der Spitze nach vorn-unten (Richtung Boden) getragen werden.
- Erfolgt der Absprung mit links, wird der Stab mit der linken Hand etwa auf Schulterhöhe und mit der rechten in Hochhalte gehalten. Der Körper schwingt rechts am Stab vorbei, wobei das rechte Bein als Schwungbein dient.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- 1 Sprunggrube
- 2 Fahrradreifen o. Ä.
- 4 bis 6 (Kinder-)Sprungstäbe
- 1 Punktlinie (z. B. Reivoband)
- 1 Maßband
- 4 Hürden o. Ä.
- 2 Harken/Rechen

WERTUNG

- Welches Team sammelt mit 33 Sprüngen die meisten Punkte? Die Anzahl fehlerfrei absolvierter Sprünge bildet das Teamergebnis.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- 2 Helfer: Punktevergabe und Einebnen der Grube
- 2 Helfer: Ansage und Protokollführung

WEITERE HINWEISE



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u8-stabsprung