



**WETTKAMPFIDEEN**

- Die Kinder sollen nach begrenztem Anlauf einbeinig abspringen und beidbeinig in einem vorgegebenen Zielbereich (Reifen o. Ä.) landen.
- Die Entfernung des Zielbereichs zur Absprunglinie wird von Durchgang zu Durchgang vergrößert; für jeden erfolgreichen Sprung der 6 besten Teilnehmer erhält das Team einen Punkt.
- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter begrenzt. Die Kinder laufen nacheinander an, springen mit einem Fuß vor einem Absprungrichtiger ab und landen möglichst beidbeinig mit paralleler Fußstellung im Zielbereich.
- Gelingt der Versuch, erreicht das Kind den nächsten Durchgang.
- Jedes Kind hat für jede Weite maximal 2 Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- Die Kinder dürfen keine Weite auslassen.
- Die Einstiegsweite (Abstand der Vorderkante der Zielmarkierung zum Absprungrichtiger) beträgt 1 Meter, der Abstand wird mit jedem

Durchgang um 25 Zentimeter vergrößert.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Für jeden gültigen Versuch erhält das Kind 1 Punkt. Die maximal erreichte Punktzahl ergibt die Einzelleistung.
- Der Sprung ist ungültig, wenn ...
  - der Absprung nicht einbeinig vor dem Absprungrichtiger erfolgt oder dieser verschoben wird,
  - die Landung nicht beidbeinig im Reifen erfolgt,
  - der Boden außerhalb des Reifens während der Landung berührt oder der Zielreifen verschoben wird.
- Der Versuch ist auch gültig, wenn ...
  - der Reifen bei der Landung berührt wird,

» die Hände den Sand während der Landung nur flüchtig touchieren.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Die Grube nach der Landung seitlich oder nach hinten (weg vom Absprung) verlassen.
- Markierungen im 25-Zentimeter-Abstand am Rand der Sprunggrube erleichtern das schnelle Positionieren des Reifens.
- Unmittelbar nach jedem Versuch signalisiert ein Wettkampfhelfer, ob der Versuch gültig oder ungültig war.
- Ausgeschiedene Kinder nehmen neben der Grube Platz (ggf. auf einer Bank).
- Der Absprungrichtiger (Höhe etwa 20 cm) wird direkt am Grubenrand aufgestellt; er sollte so gewählt wer-

den, dass die Sicht auf den Zielreifen nicht versperrt ist.

- Je nach Bedarf die Grube nach je 2 bis 4 Sprüngen neu einebnen.
- In die Listen ein „0“ für gültige, ein „X“ für ungültige Versuche eintragen.

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen lernen, einbeinig abzuspringen und beidbeinig-parallel zu landen; d. h., sie sollen das altersgemäße Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ zeigen.
- Ziel ist es, die eigene Anlaufgeschwindigkeit und den Kräfteinsatz beim Absprung zu differenzieren und passend zu dosieren.
- Der Schwierigkeitsgrad wird dabei von Durchgang zu Durchgang erhöht.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 1 Sprunggrube
- 1 Absprungrichtiger (Karton o. Ä.)
- 1 Fahrradreifen o. Ä.
- 1 Hürde o. Ä.
- 1 Maßband/Messlatte
- 1 Harke/Rechen
- evtl. Markierungshilfen (z. B. Tape)

**WERTUNG**

- Welches Team sammelt die meisten Weitenpunkte? Die jeweils 6 besten Einzelleistungen werden zur Teamwertung addiert.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- 1 Helfer: Protokollführung
- 1 Helfer: Absprung- und Landekontrolle sowie Signalisierung „gültig“ bzw. „ungültig“
- 1 Helfer: Einebnen der Grube und Positionierung des Reifens

**WEITERE HINWEISE**



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