



**WETTKAMPFIDEE**

- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen an, stechen diesen in eine vorgegebene Trefferfläche, springen einbeinig ab, lassen sich vom Stab tragen und landen sicher.
- Welches Team erzielt die beste Gesamtweite?
- Ziel ist es, möglichst weit zu springen.



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- In der Grube werden unmittelbar im Anschluss an einen Reifen, der den Einstichbereich kennzeichnet, gut sichtbar 25 Zentimeter breite Landezonen markiert (1. Zone = 1 Punkt, 2. Zone = 2 Punkte usw.).
- Eine Hürde begrenzt den Anlauf auf 10 Meter, eine weitere markiert den Sicherheitsbereich, hinter dem die Gruppenmitglieder warten.
- Die Kinder laufen mit einem Stab in den Händen los, stechen diesen in den Reifen und springen einbeinig mit dem in beiden Händen gehaltenen Stab so weit wie möglich in die Sprunggrube. Die Landung erfolgt beidbeinig mit paralleler Fußstellung oder in Schrittstellung.

Gewertet wird jeweils der dem Reifen nächste Körperabdruck.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Jedes Kind absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 besten Weiten ergeben addiert sein Einzelergebnis.
- Ein Sprung ist ungültig, wenn ...
  - der Einstichbereich nicht getroffen wird,
  - der Absprung nicht einbeinig erfolgt oder
  - der Stab vor der Landung losgelassen wird; mindestens eine Hand muss bis zur Landung am Stab sein.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Je nach Bedarf die Grube nach zwei bis vier Sprüngen neu einebnen.

- Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.
- Die Zonen sollten eine Sprungweite bis etwa 3 m (12 Punkte) abdecken.

**TRAINERWISSEN**

- Sicherheitshinweis** (ausdrücklich für diese Altersklasse und U8): Der Stab sollte vor dem Anlauf bzw. in der Wartereihe stehend stets senkrecht mit der Spitze nach unten gehalten werden!
- Die Kinder festigen den sicheren Umgang mit dem Sprungstab, wie das Greifen und Tragen während des Anlaufs. Darüber hinaus verbessern sie die Elemente Einstechen, Abspringen, Fliegen und Landen.
- 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 auf Schulterhöhe und mit der rechten in Hochhalte gehalten. Der Körper schwingt rechts am Stab vorbei, wobei das rechte Bein als Schwungbein dient.
- Die schnelle Bewertung anhand der Zonenpunkte sorgt für kurze Pausen- bzw. Wartezeiten.
- Das „Sich-tragen-Lassen“ am Stab ist besonders motivierend, hat einen hohen Aufforderungscharakter und fördert das Vertrauen in das eigene Können (Bewegungsgefühl).
- Ein Beobachtungsmerkmal ist das möglichst lange Festhalten am Stab – und zwar mit beiden Händen.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 1 Sprunggrube
- 2 Fahrradreifen o. Ä.
- 4 bis 6 (Kinder-)Sprungstäbe
- 2 Zoneneinteilungen der Grube
- 1 Maßband
- 4 Hürden o. Ä.
- 2 Harken/Rechen

**WERTUNG**

- Welches Team erzielt die größte Punktzahl? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

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

**WEITERE HINWEISE**



leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u10-stabweitsprung