



**WETTKAMPFIDEE**

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

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

- der Sprunggrube 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 Absprungrorientierer wird jeweils ein Reifen neben die Grube gelegt.
- Nach dem Startkommando „Fertig! Los!“ läuft das erste Kind an (Anlauflänge 10 m), springt vor dem Absprungrorientierer 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 Absprungrorientierer 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 Absprungrorientierer (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 eingeebnet.

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen lernen, ihr Bewegungskönnen „Schrittweitsprung“ unter Zeit- bzw. Präzisionsdruck anzuwenden.
- Rasche Rollenwechsel als springender Punktebringer und mitfieberndes Teammitglied sorgen beim Miteinander 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 Absprungrorientierer
- 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/disziplinenuebersicht/bereich-sprung/u10-weitsprung-staffel