



U12

VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG

(SCHER-)HOCHSPRUNG

**WETTKAMPFIDEEN**

- Die Kinder sollen möglichst große Sprunghöhen meistern.
- Dabei lautet die Technikvorgabe entweder

weder **Scherhochsprung** (s. Abb.) mit Lattenüberquerung nach vorgegebenem Anlauf und einbeinigem

Absprung (A) oder **Hochsprung** mit Lattenüberquerung nach freier Wahl von Anlauf und Technik (B).

- Welcher Teilnehmer bzw. welches Team springt am höchsten?



**ABLAUF UND ORGANISATION**

- Alle Kinder nehmen teil.
- Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 75 cm; bis zu einer Höhe von 95 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5 cm-Abstand gesteigert.
- Jedes Kind hat für jede Höhe maximal zwei Versuche, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.
- Die Kinder dürfen die Einstiegshöhe individuell wählen und einzelne Höhen auslassen.
- Der Ausrichter gibt die Disziplin-Variante mit der Ausschreibung vor.

**A: Scherhochsprung**

- Nach einem geradlinigen Anlauf im 30- bis 45-Grad-Winkel zur Latte springen die Kinder einbeinig mit dem lattenfernen Fuß ab und über-

queren die Latte mit der Schersprungtechnik.

- Der Anlauf wird mit einer Hürde auf maximal 10 Meter, der Anlaufkorridor mit Markierungshütchen begrenzt (beidseitiger Aufbau für Anlauf von Rechts- und Linksspringern).

**B: Hochsprung**

- Anlaufgestaltung und die einbeinige (Ab-)Sprungtechnik sind freigestellt.

**LEISTUNGSERMITTLUNG**

- Die jeweils größte übersprungene Höhe eines Kindes ergibt dessen Einzelleistung. Das Team sammelt so viele Höhenmeter und -zentimeter wie möglich.
- Der Sprung ist ungültig, wenn ...
  - der Absprung beidbeinig erfolgt,

- die Latte herunterfällt oder
- (bei Variante A) der Schersprung nicht korrekt ausgeführt wurde.

**TIPPS AUS DER PRAXIS**

- Ein Wettkampfhelfer signalisiert unmittelbar nach jedem Versuch, ob dieser gültig oder ungültig war.
- Jeweils ein „O“ für gültige, ein „X“ für ungültige Versuche notieren.
- Es hat sich bewährt, in der ersten Jahreshälfte eher Variante A (nach entsprechendem Training) und in der zweiten Hälfte Variante B (Schersprung als Basis) zu fordern.

**TRAINERWISSEN**

- Die Kinder sollen zeigen, dass sie den Steigesprung mit aktiver Sprungbeinstreckung und Einsatz

der Schwungelemente (Schwungbein und -arm) beherrschen.

- Es gilt, die Latte entsprechend der Anlaufvorgaben (Länge, Geschwindigkeit, Verlauf) und nach einbeinigem Absprung zu überwinden.
- Bei Einsatz von Variante B können die Kinder die Sprungtechnik entsprechend ihrer individuellen Vorerfahrungen und motorischen Fähigkeiten wählen (Scher- oder Flopsprung, Wälzer/Straddle o. Ä.).
- Der besondere Aufforderungscharakter liegt in der sofort erkennbaren Reaktion auf die Kern-Frage: „Fällt die Latte, oder bleibt sie liegen?“
- Es werden Mut, Eigenverantwortung und Vertrauen in Trainerhinweise gefordert, z. B. bei Witterungsbedingungen wie Rücken- oder Gegenwind.

**BENÖTIGTE MATERIALIEN**

- 1 Hochsprunganlage

Zusätzlich für Variante A

- 2 Hürden
- 14 Hütchen

**WERTUNG**

- Welches Kind bzw. welches Team springt am höchsten? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen.
- Die erzielten Teampunktzahlen werden in eine Rangfolge gebracht.

**WETTKAMPFHelfER**

- 2 Helfer: (ggf.) Technikkontrolle und Auflegen der Latte
- 1 Helfer: Protokollführung

**WEITERE HINWEISE**



Diese Disziplin kann nach IWR/nat. Bestimmungen durchgeführt werden.

leichtathletik.de/jugend/kinderleichtathletik/disziplin-uebersicht/bereich-sprung/u12-scher-hochsprung