



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 Kind bzw. welches Team erzielt die beste Gesamtweite?
- Ziel ist es, möglichst weit zu springen.



ABLAUF UND ORGANISATION

- Alle Kinder nehmen teil.
- Eine Hürde begrenzt den Anlauf auf 10 Meter, eine weitere markiert den Sicherheitsbereich, hinter dem die Gruppenmitglieder warten.
- Mit einem Reifen wird der Einstichbereich gekennzeichnet.
- 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.
- Die Messung der Sprungweite erfolgt zentimetergenau von der Einstichstelle des Stabs bis zum nächstgelegenen Körperabdruck in der

Sprunggrube und stets senkrecht (im 90-Grad-Winkel) zur Sprungrichtung.

LEISTUNGSERMITTLUNG

- Jedes Kind absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 besten Weiten ergeben addiert das 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

- Der Sand in der Sprunggrube sollte leicht befeuchtet werden, um die Einstichstelle des Stabs und den

letzten Körperabdruck deutlich sichtbar zu machen (jeweils vor dem Start jeder Riege in ähnlicher Weise, um vergleichbare Bedingungen zu schaffen).

- Ungültige Versuche werden mit einem „X“ protokolliert.

TRAINERWISSEN

- Im Vergleich zur U10-Disziplin mit Sprungzonen wird dem steigenden Leistungsvermögen der Kinder Rechnung getragen, indem zentimetergenau gemessen wird.
- 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.

- 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.
- 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
- 1 Maßband
- 2 Hürden o. Ä.
- 1 Harke/Rechen

WERTUNG

- Welches Team erzielt die größte Gesamtweite? Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder.
- Die erzielten Teamweiten werden in eine Rangfolge gebracht.

WETTKAMPFHILFER

- 2 Helfer: Messung der Sprungweite und Einebnen der Grube
- 1 Helfer: Ansage und Protokollführung

WEITERE HINWEISE



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