

# Weit- & Hochspringen, Mehrfach- & Stabspringen

Foto: Kenny Beele

Die klassischen Zieldisziplinen der Schüler- und Jugendleichtathletik (ab Altersklasse U14) verlangen vorgelagerte Entwicklungsschritte – folgerichtig werden für die Grundausbildung der Kinder Wettkampf-Disziplinen in den Altersklassen U8, U10 und U12 als Zwischentappen definiert.

Die Wettkampf-Konzeption des DLV für die Kinderleichtathletik ist in die drei Teilbereiche „Lauf“, „Sprung“, „Wurf“ gegliedert.

In diesem Beitrag werden die Disziplinen für das Springen zusammenfassend (s. Tab. 1) und mit Hilfe von zwölf Wettkampfkarten im Detail vorgestellt.

1

TABELLE

## Die Laufdisziplinen für Kinder von sechs bis elf Jahren

	Kinderleichtathletik			Schülerleichtathletik
	w/m 6/7 U8	w/m 8/9 U10	w/m 10/11 U12	w/m 12/13 U14
Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung	Ziel-Weitsprung	Weitsprung-Staffel	Additions-Weitsprung	Weitsprung
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung (in die Sprunggrube)	Hoch-Weitsprung (in die Sprunggrube)	Scher-Hochsprung (von beiden Seiten)	Hochsprung
Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung	Staffel-Einbeinhüpfen	Wechselsprünge (durch Reifenbahn)	Fünfsprung	
Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung	Stabsprung-Staffel (über Gräben)	Stabweitsprung (in die Grube)	Stabweitsprung (auf das Sprungkissen)	Stabhochsprung

### Vier Bewegungsfelder

Das neue DLV-Konzept für den Bereich Sprung für Kinder zwischen sechs und elf Jahren ist in vier Bewegungsfelder gegliedert: „Vom ‚Weit-Springen‘ zum Weitsprung“, „Vom ‚Hoch-Springen‘ zum Hochsprung“, „Vom ‚Mehrfach-Springen‘ zum Dreisprung“ und „Vom ‚Stab-Springen‘ zum Stabhochsprung“.

Tabelle 1 zeigt die Bewegungsfelder und deren zugeordnete Disziplinen für das Springen von Kindern dieses Altersbereichs (und das bestehende Angebot für die 12- und 13-Jährigen).

Wer Mädchen oder Jungen auf dem Spielplatz beobachtet, wie sie untereinander Ziele vereinbaren und dabei liebend gerne einen Wettstreit darum beginnen, beispielsweise weiter zu springen als der andere („Wer kommt weiter?“, „Wer kommt bis ...?“), der weiß um die Bedeutung von Orientierungshilfen. Diese kommen auch im Block Sprung für die Jüngsten zum Einsatz.

### Vom Weit-Springen zum Weitsprung

Im ersten Bewegungsfeld gilt es anfangs, in nahe liegende, sichtbare Landefelder zu springen, um zunächst den eigenen Schnelligkeits- und Kräfteinsatz zu dosieren. Später werden die Sprungweiten zunehmend gesteigert. In der Weitsprung-Staffel der Acht- und Neunjährigen wird für das Team gekämpft: Wer weit springen und noch dazu schnell laufen kann, sammelt Punkte und gewinnt kostbare Zeit für sein Team.

Die Zehn- und Elfjährigen hingegen messen sich im klassischen Weitsprung – zentimetergenau. Neu ist allerdings, dass drei von vier Versuchen zählen: Das Ergebnis ist die Summe aus den drei besten Sprüngen, die schwächste Leistung wird zum Streichergebnis.

### Vom Hoch-Springen zum Hochsprung

Niemand wird auf die Idee kommen, schon den Sechsjährigen zu einem Hochsprung rücklings über die Latte zu bewegen. Der in der

Jugendleichtathletik bevorzugte Fosbury-Flop wird in der Wettkampf-Leichtathletik für Kinder langfristig und motivationswirksam angelegt und zielführend vorbereitet. Die Spannung und bisweilen Dramatik, die man erlebt, wenn die Latte unmittelbar nach der Überquerung liegen bleibt oder fällt, bleibt den Kindern nicht vor-enthalten. Im Anforderungsprofil der Zehn- und Elfjährigen ist deshalb der Schersprung vorgesehen, bei dem zuallererst Absprungstreckung, Schwungbeineinsatz und Beidseitigkeit gefragt sind. Dem vorgeschaltet sind Hochweitsprünge aus einem geradlinigen und frontalen Anlauf in die Weitsprunggrube (U8 und U10).

### Vom Mehrfach-Springen zum Dreisprung

Im dritten Bewegungsfeld werden anfangs kleine Sprünge bis hin zu zunehmend größeren, rhythmischen Sprungfolgen entwickelt. Schon in der Kinderleichtathletik wird so bereits über dosierte, kleine Mehrfachsprünge „gesät“, was später in der Jugend mit Anlaufunterstützung im Dreisprung „geerntet“ werden kann.

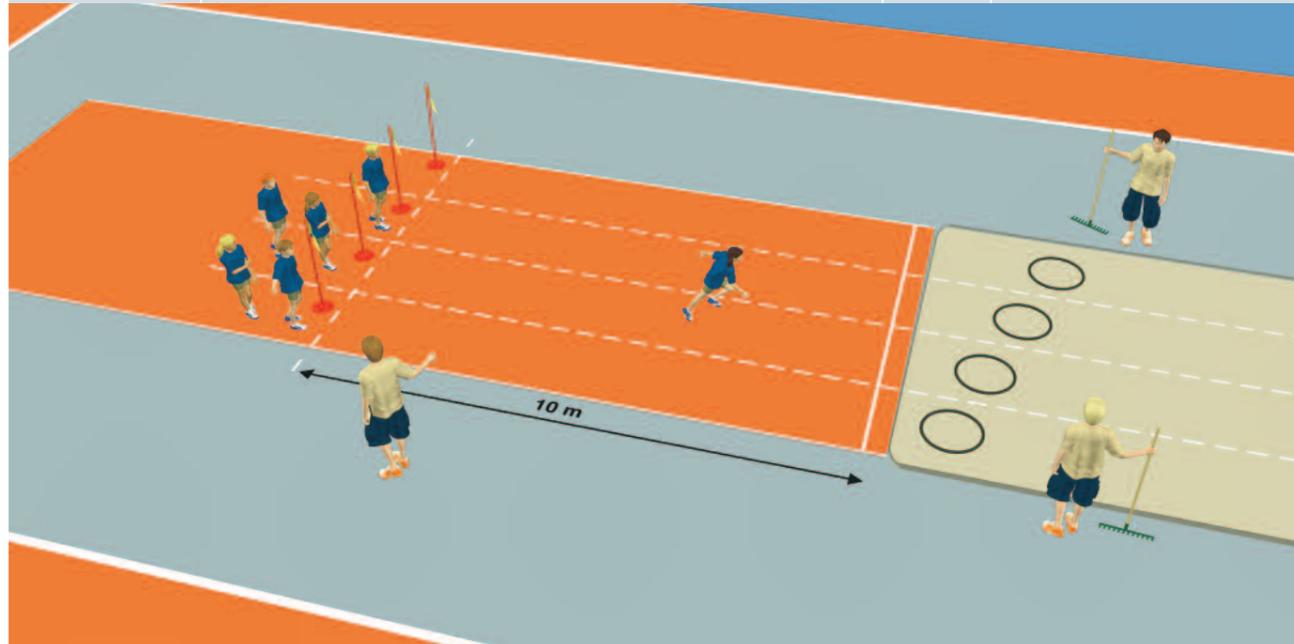
### Vom Stab-Springen zum Stabhochsprung

Mit dem dritten Bewegungsfeld werden alle Mädchen und Jungen spielerisch an das Springen mit Stäben herangeführt. Unter Zuhilfenahme eines Kinder-Sprungstabs und in Staffelform gilt es für die Sechs- und Siebenjährigen, nacheinander möglichst häufig und erfolgreich vorgegebene Gräben zu überwinden.

Anlaufen mit dem Stab, ihn zielgenau in einen vorgegebenen Bereich einstecken und das Erlebnis, sich tragen zu lassen, sind Inhalte bei den Acht- bis Elfjährigen – auch wenn hier zunächst alters- und entwicklungsgemäß der Stabsprung in die Weite im Vordergrund steht.

Auf den nachfolgenden Seiten wird die Organisation der verschiedenen Wettbewerbe mit Hilfe von Wettkampfkarten erläutert. Sie erhalten Informationen zu Durchführung, Wertung, Material- und Personenbedarf. ▶

LAUFEN SPRINGEN WERFEN	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG	U8 U10 U12	ZIEL- WEITSPRUNG
------------------------------	--	------------------	---------------------



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Die Mannschaft sammelt so viele Weiten-Punkte wie möglich: 1 Punkt für jeden erfolgreichen Versuch pro Reifen.
- Es werden 4 Bahnen mit Ablauf- und Absprunglinie markiert und 4 Reifen (größer werdende Abstände: 1 – 1,30 – 1,60 – 1,90 m usw.) in die Sandgrube gelegt.
- Jedes Kind beginnt zunächst mit einem (maximal 10 m langen) Anlauf auf

der ersten Bahn und landet nach einem einbeinigen Absprung beidbeinig im Reifen (mit möglichst paralleler Fuß-Landung).

- Gelingt dies, erhält das Kind 1 Punkt und darf weiter zur nächs-ten (2.) Bahn, bei der der Reifen etwas weiter entfernt ist usw.
- Bei einem Fehlversuch (Übertreten der Absprunglinie, Berühren oder Verfehlen des Reifens) haben alle Kinder einen 2. Versuch pro Bahn („Hoffnungsrunde“).
- Als Sprungziel empfiehlt sich ein alter Fahrradreifen o. Ä. als gute Orientierungshilfe.

- In den ersten Durchgängen ist von den 6- und 7-Jährigen zunächst ein dosierter, später zunehmend ein erhöhter Schnelligkeits- und Kräfteinsatz gefragt.

#### WETTKAMPFHILFER (3)

- 1 Helfer: Schriftführer, der auch das Einhalten der korrekten Reihenfolge der Mannschaftsmitglieder beaufsichtigt
- 2 Helfer: Einebnen der Sandgrube und die Anordnung der Fahrradreifen

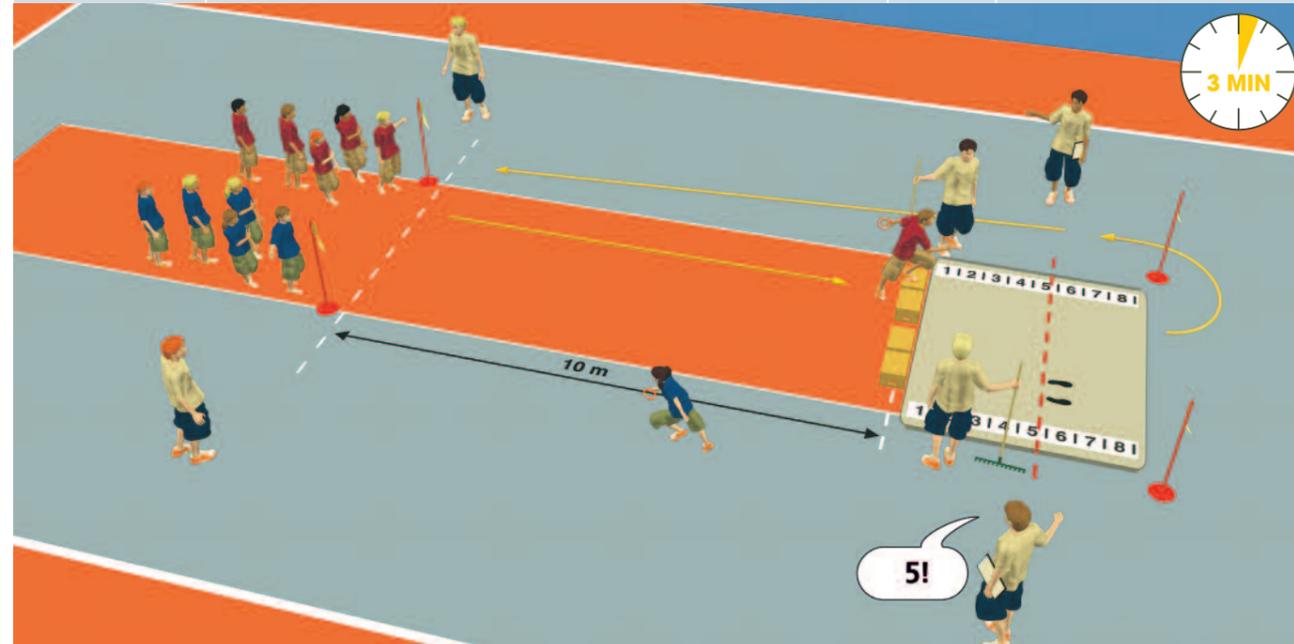
#### WERTUNG

- Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Springer innerhalb eines Teams.
- Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine entsprechende Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Sprunggrube
- eventuell Markierung für Absprunglinie
- 4 Fahrradreifen (evtl. auch mehr, je nach Grubenbreite)
- 4 Hürden/Stangen zur Begrenzung der Anlaufänge (pro Bahn 1 Hürde)
- 1 Bandmaß
- 2 Harken/Rechen

LAUFEN SPRINGEN WERFEN	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG	U8 U10 U12	WEITSPRUNG- STAFFEL
------------------------------	--	------------------	------------------------



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wie viele Punkte sammelt die Mannschaft beim Weitspringen innerhalb von exakt 3 Minuten?
- Nach dem Kommando „Auf die Plätze! Fertig! Los!“ begibt sich der Startläufer auf eine 10-m-Strecke Richtung Grube. Es folgt ein einbeiniger Absprung vor einem Hindernis (Bananenkarton, Kegel, BlockX o. Ä.) in die Weite. Beginnend mit dem Grubenrand sind 20 cm breite Bereiche (Zonen) markiert.

- Nach einer möglichst beidbeinig parallelen Landung läuft das Kind weiter Richtung Grubenende, wo es ein Mal umrundet und direkt zum Team zurückläuft. Nach Umlauf eines weiteren Mals ist nach Körperkontakt (Abklatschen) der Nächste an der Reihe.
- Im Hinblick auf einen spannungsgeladenen Ablauf hat einer der Wettkampfhelfer die Aufgabe, jeweils unmittelbar nach erfolgter Landung den aktuellen Punkte-Zwischenstand des Teams bekanntzugeben.

- Um den Wettkampf-Gedanken zu gewährleisten, sollten Duelle unter 2 Mannschaften möglich sein.
- 2 Durchgänge – der bessere wird gewertet!

#### WETTKAMPFHILFER (3/TEAM)

- 1 Helfer: sofortige Mitteilung des aktuellen Punkte-Zwischenstandes (zugleich Schriftführer)
- 1 Helfer: Begraden der Grube
- 1 Helfer: Einhalten der korrekten Reihenfolge der Mannschaftsmitglieder beaufsichtigen

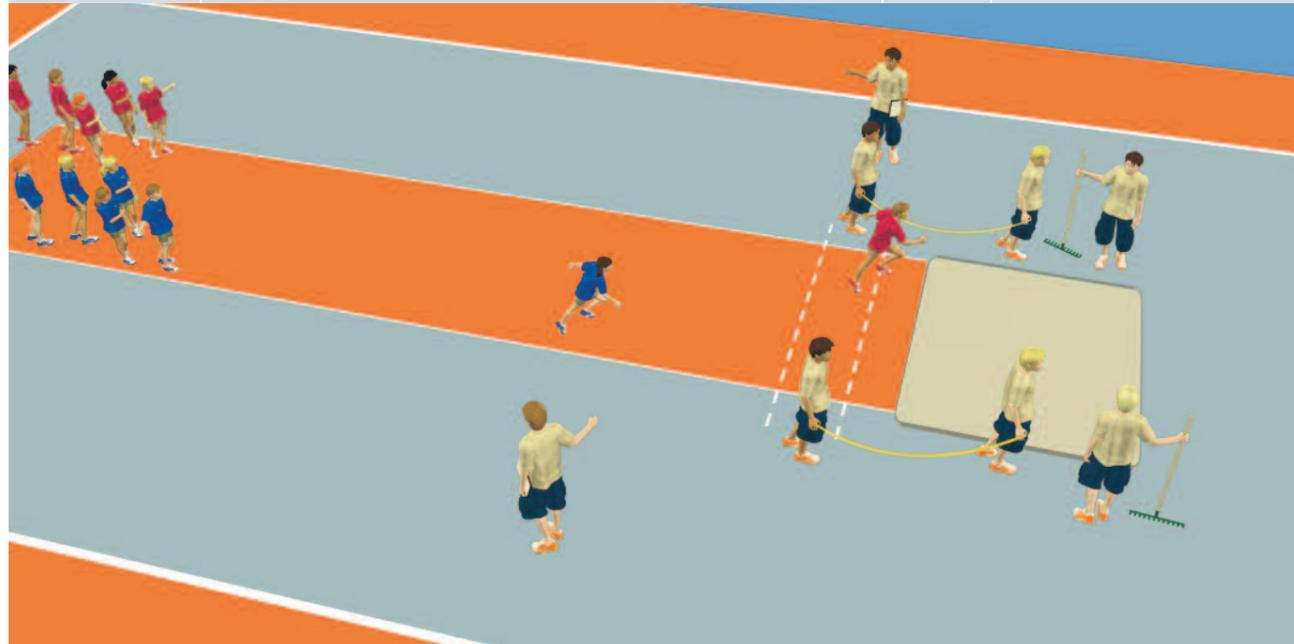
#### WERTUNG

- Gewertet wird die bessere Punkteausbeute aus 2 Durchgängen.
- Punkte werden entsprechend der erreichten Zone erzielt (gewertet wird der letzte Körperabdruck).
- Die Punkte werden bis zum Ablauf der 3 Minuten addiert.
- Die Gesamtpunktzahl geht als Leistung des Teams in der Weitsprung-Staffel in die Wertung.

#### VORAUSSETZUNGEN UND MATERIAL/TEAM

- 1 Sprunggrube
- 2 Hindernisstangen o. Ä.
- 1 Tennisring bzw. Staffelstab o. Ä.
- 1 bis 2 Messlatten mit Skalierung im 20-cm-Abstand
- Zonenmarkierungen
- 1 Harke/Rechen

LAUFEN SPRINGEN WERFEN	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG	U8 U10 U12	ADDITIONS- WEITSPRUNG
------------------------------	--	------------------	--------------------------



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Nach einem Anlauf (Länge freigestellt) springt das Kind einbeinig aus einer Absprungzone (Breite: 80 cm) in die Grube.
- Die Messung der Sprungweite erfolgt klassisch nach den bekannten Wettkampfgregeln: Jeder Sprung wird zentimetergenau gemessen und notiert.
- Jeder Springer eines Teams hat 4 Versuche, von denen die 3 besten

Versuche in die Wertung kommen und zu einem Gesamtergebnis addiert werden.

- Da beim Additions-Weitsprung nicht nur der beste Versuch entscheidet, ist jeder Versuch wichtig! Die Konzentrationsfähigkeit über einen längeren Zeitraum und ein leistungsförderliches Wettkampfvverhalten des Springers sind neben der Sprungfähigkeit von Bedeutung. Auch ein richtiges Reagieren auf mitunter unbeständige Witterungs- und Windverhältnisse ist gefragt, da es beim Additions-Weitsprung nur einen Streichversuch gibt.

#### WETTKAMPFHILFER (3/TEAM)

- 1 Helfer: Schrittführer
- 2 Helfer: Messen der Weite (ein Helfer kontrolliert die Absprungstelle)
- 1 Helfer: Begradigen der Grube

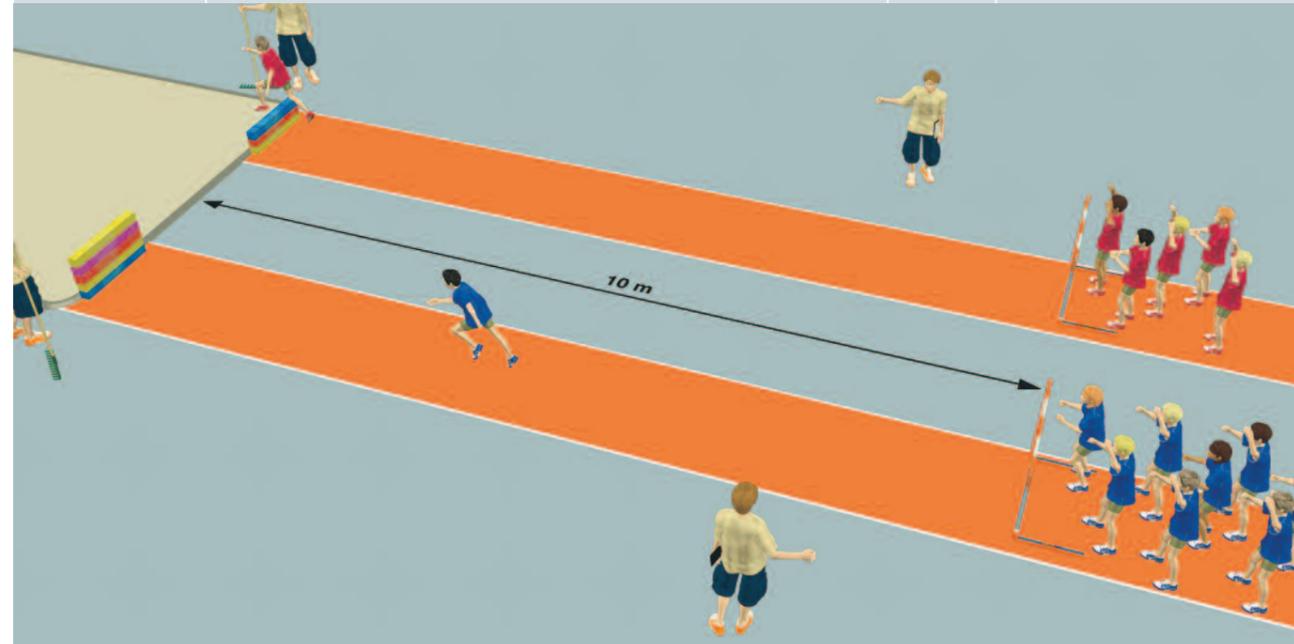
#### WERTUNG

- Jeder Springer hat 1 Streichergebnis, sodass die 3 besten Sprünge zur persönlichen Gesamtsprungweite addiert werden.
- Die Teamwertung ergibt sich aus der Summe der 6 besten Springer innerhalb eines Teams.
- Alle Teamergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL/TEAM

- 1 Sprunggrube
- 1 Bandmaß
- 1 Harke/Rechen

LAUFEN SPRINGEN WERFEN	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG	U8 U10 U12	HOCH- WEITSPRUNG I (IN DIE SPRUNGRUBE)
------------------------------	--	------------------	---



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Empfehlung: An jeder Weitsprunganlage sind 2 Teams.
- Unmittelbar vor der Weitsprunggrube werden mehrere Schaumstoff-Elemente oder andere geeignete Materialien als Hindernisse aufgetürmt. Die Sprunghöhe wird von Durchgang zu Durchgang erhöht.
- Jedes Kind springt mit (maximal 10 m langen) Anlauf einbeinig über die

Hindernisse und landet dann beidfüßig in der Grube.

- Bei einem Fehlversuch (Herunterfallen eines BlockX) hat das Kind einen zweiten Versuch pro Höhe („Hoffnungsrunde“).
- Pro übersprungenem Hindernis bzw. Schaumstoff-Element erhält das Kind 1 Punkt.

#### WETTKAMPFHILFER (4/ANLAGE)

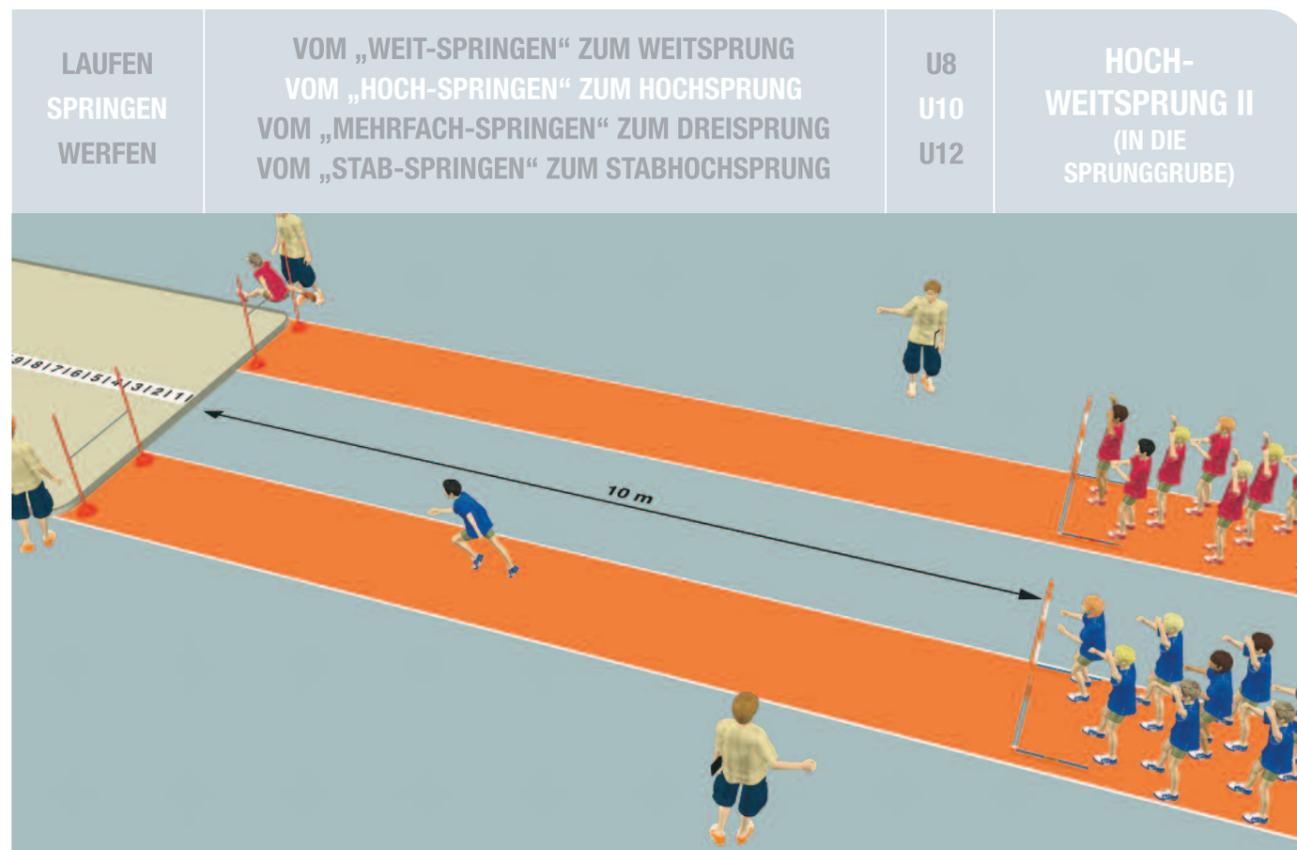
- 2 Helfer: Schreiber (Organisation der Teams)
- 2 Helfer: „Schaumstoff-Stapler“ und Einebnen der Grube

#### WERTUNG

- Welches Team überspringt die meisten Hindernisse? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Punktzahl der Kinder. Die 6 besten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert.
- Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Sprunggrube
- 2 Hürden als Begrenzung für 10-m-Anlaufänge
- 20 Schaumstoff-Blöcke/Bahn o. Ä.
- 1 Harke/Rechen

**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

Empfehlung: An jeder Weitsprunganlage sind 2 Teams.

- Der Hoch-Weitsprung wird nach frontalem und geradlinigem Anlauf über maximal 10 m mit einbeinigem Absprung ausgeführt.
- Nach Überquerung der auf-gelegten Latte erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.
- Die zu überquerende Höhe beträgt immer 70 cm. Zu beachten ist, dass

die Querstange nicht fixiert werden darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.

- Gemessen wird der Sprung in die Weite, die Wertungszonen sind jeweils 20 cm breit.
- Jedes Kind hat 4 Versuche.
- Das schwächste Resultat wird zum Streichergebnis. Die besten 3 Leistungen werden gewertet und zum Einzelergebnis addiert.

**WETTKAMPFHILFER (4/ANLAGE)**

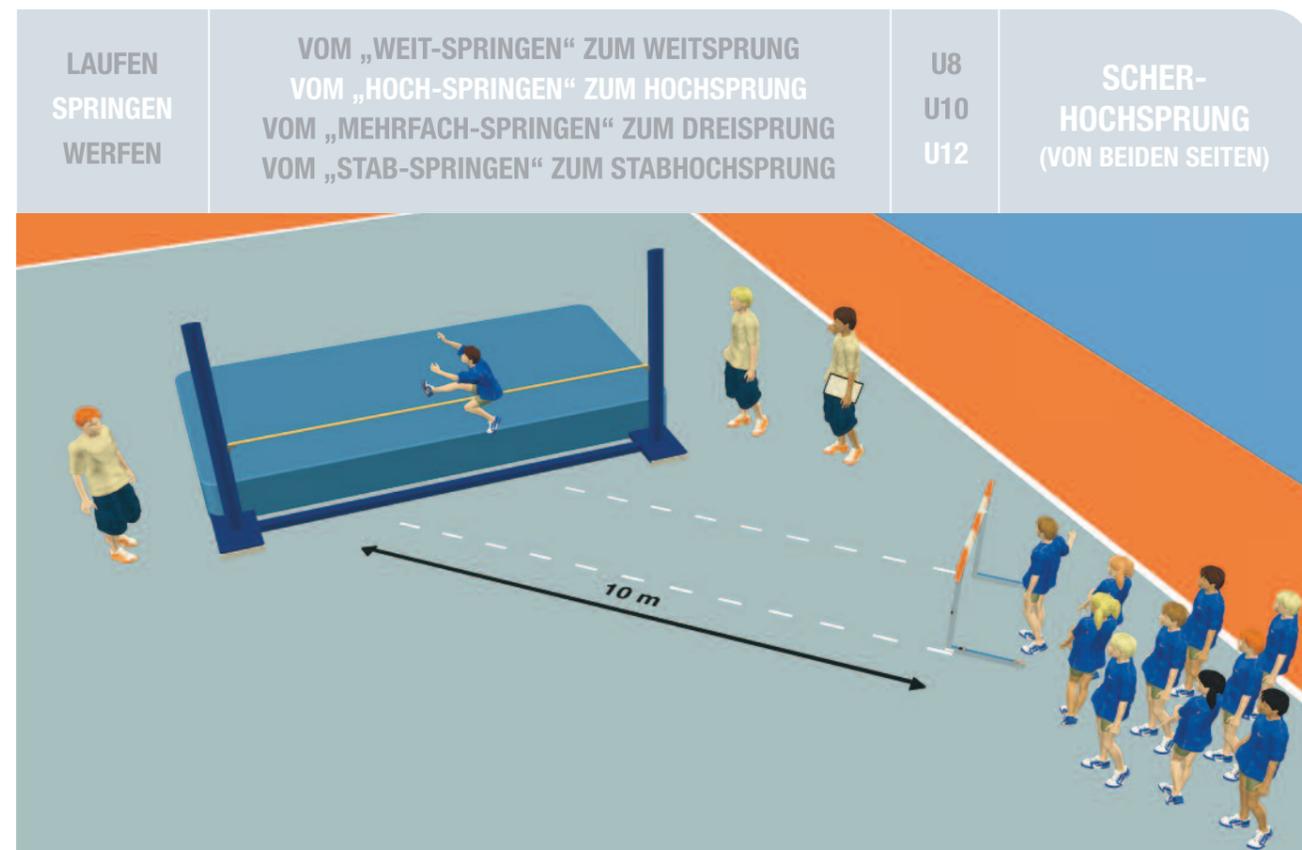
- 2 Helfer: Schreiber (Organisation der Teams)
- 2 Helfer: Einebnen der Grube und Auflegen der Latte

**WERTUNG**

- Welches Team springt am höchsten?
- Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert.
- Diese Gesamtpunktzahl wird mit den Ergebnissen der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

**MATERIAL/ANLAGE**

- 1 Sprunggrube
- 2 Hürden als Begrenzung
- 2 Hochsprungständer und 1 (kurze) Latte (alternativ: Hindernis-Sets bestehend aus 2 Malstangen, 2 Clips und 1 Querstange)
- 1 Zonen-Punkteband

**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Es gilt, den Steigesprung zu entwickeln. Jeder Sprung hat einseitig zu erfolgen – sowohl mit linkem wie auch mit rechtem Sprungbein.
- An jeder Hochsprunganlage sind 2 Teams.
- Mit einem Anlauf im 45-Grad-Winkel zur Latte (maximal 10 m Länge; mit einer Hürde begrenzt) springen die Kinder im Schersprung über die Latte.

**WETTKAMPFHILFER (3/ANLAGE)**

- 1 Helfer: Schriftführer und zum Ordnen der Reihenfolge
- 2 Helfer: Auflegen der Latte und zur Technik-Kontrolle (u. a. Sprungbeineinsatz, Schwungbeinlandung Matte)

- Die Landung muss auf dem Fuß des Schwungbeins erfolgen.

- Nacheinander springen zuerst alle Kinder von Team A mit dem linken Bein (Anlauf von rechts), danach folgen die Kinder von Team B. Nach dem Ausscheiden des letzten Springers (Abschluss des „ersten Teil-Wettkampfes“) wechseln alle auf die linke Seite.
- Die Springer haben 2 Versuche pro Sprunghöhe.

**WERTUNG**

- Welches Team überspringt die meisten Hindernisse? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Punktzahl der Kinder. Die 6 besten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert.
- Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

- Die Anfangshöhe beträgt 75 cm mit einer Steigerung im 10-cm Rhythmus, nach 95 cm im 5-cm-Rhythmus.

**MATERIAL/ANLAGE**

- 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- Hürde in 10 m Entfernung

LAUFEN SPRINGEN WERFEN	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG	U8 U10 U12	STAFFEL-EINBEIN- HÜPFEN
------------------------------	--	------------------	----------------------------



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

Mit 16 Fahrradreifen o. Ä. wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder auf einem Bein springend bewältigen sollen – Beinwechsel zwischen dem 8. und 9. Reifen. Dabei müssen sie immer wieder in die ausgelegten Reifen springen.

- Handicap-Regelung: Misslingt einmal ein korrektes „In den Reifen springen“, so geht das Kind zurück zum

vorherigen Reifen und kann von dort aus weitermachen.

- Der Wettbewerb wird in Staffelform mit 6 Kindern pro Staffel ausgetragen.
- Zuerst springen die 6 Kinder nacheinander mit dem linken Bein nach dem 8. Reifen mit rechts.
- Durch Abschlagen/Körperkontakt wird das jeweils nächste Kind in den Parcours „geschickt“. Sobald der letzte Springer den zweiten Durchgang bewältigt hat, wird die Zeit gestoppt.

- Jedes Team hat 2 Staffel-Versuche. Im zweiten Versuch kann die Staffel verändert und können Kinder ausgetauscht werden. So ist es möglich, dass jedes Kind an der Staffel teilnehmen kann.

#### WETTKAMPFHILFER (3/BAHN)

- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Helfer: Schrittführer
- 1 Helfer: Organisation der Reifenbahn

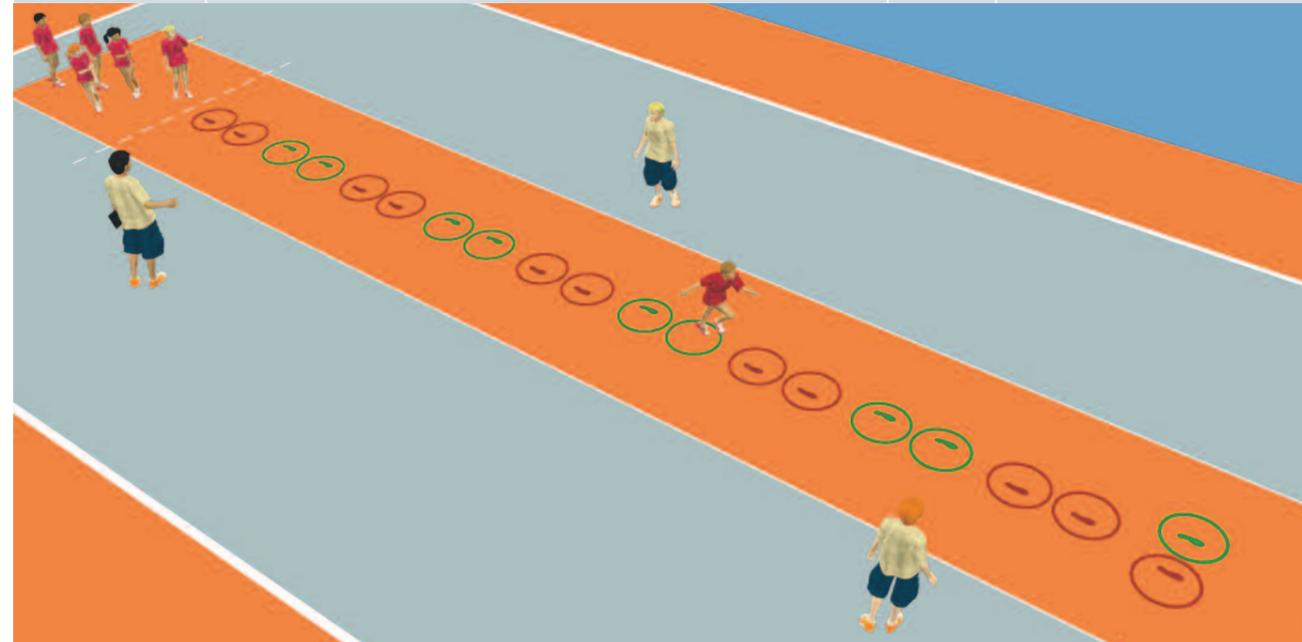
#### WERTUNG

- Welches Team springt am schnellsten? – Gewertet wird das bessere Ergebnis der beiden Durchgänge.
- Die Zeiten der Teams werden in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 16 Fahrradreifen (jeweils 8 Reifen in einer unterschiedlichen Farbe)
- Materialien zum Verbinden der Reifen untereinander (z. B. Kordel, Kabelbinder)
- 1 Stoppuhr

LAUFEN SPRINGEN WERFEN	VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG	U8 U10 U12	WECHSELSPRÜNGE (DURCH REIFENBAHN)
------------------------------	--	------------------	--------------------------------------



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Mit 20 Fahrradreifen o. Ä. (in 2 verschiedene Farben) wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder schnellstmöglich in einem vorgegebenen Rhythmus (z. B.: links-links-rechts-rechts-links-links usw.) durchspringen sollen. Mit welchem Bein das Kind beginnt, ist ihm dabei freigestellt. Dabei steht jeweils 1 Farbe für 1 Sprungbein, z. B. rot für rechts und blau für links.

- Das Kind stellt sich nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ mit seinem bevorzugten Sprungfuß an eine Startlinie, konzentriert sich bei „Fertig!“ und beginnt mit „Los!“.
- Die Zeit wird angehalten, sobald das Kind mit den Füßen beidbeinig-parallel in den letzten, dann nebeneinander liegenden Reifen landet.
- Jedes Kind erhält 4 Versuche.
- Ein Fehler (u. a. „falscher Rhythmus“, „Nicht-Treffen eines Reifens“) wird mit ei-

ner Strafzeit von 0,5 Sekunden belegt, die zu der Gesamtzeit addiert wird.

- Aus organisatorischen Gründen ist es empfehlenswert, dass 3 gleiche Sprungbahnen nebeneinander ausgelegt werden.
- Zum Erreichen einer guten Zeit ist das Einhalten der Rhythmus-Vorgabe wichtig.

#### WETTKAMPFHILFER (3/BAHN)

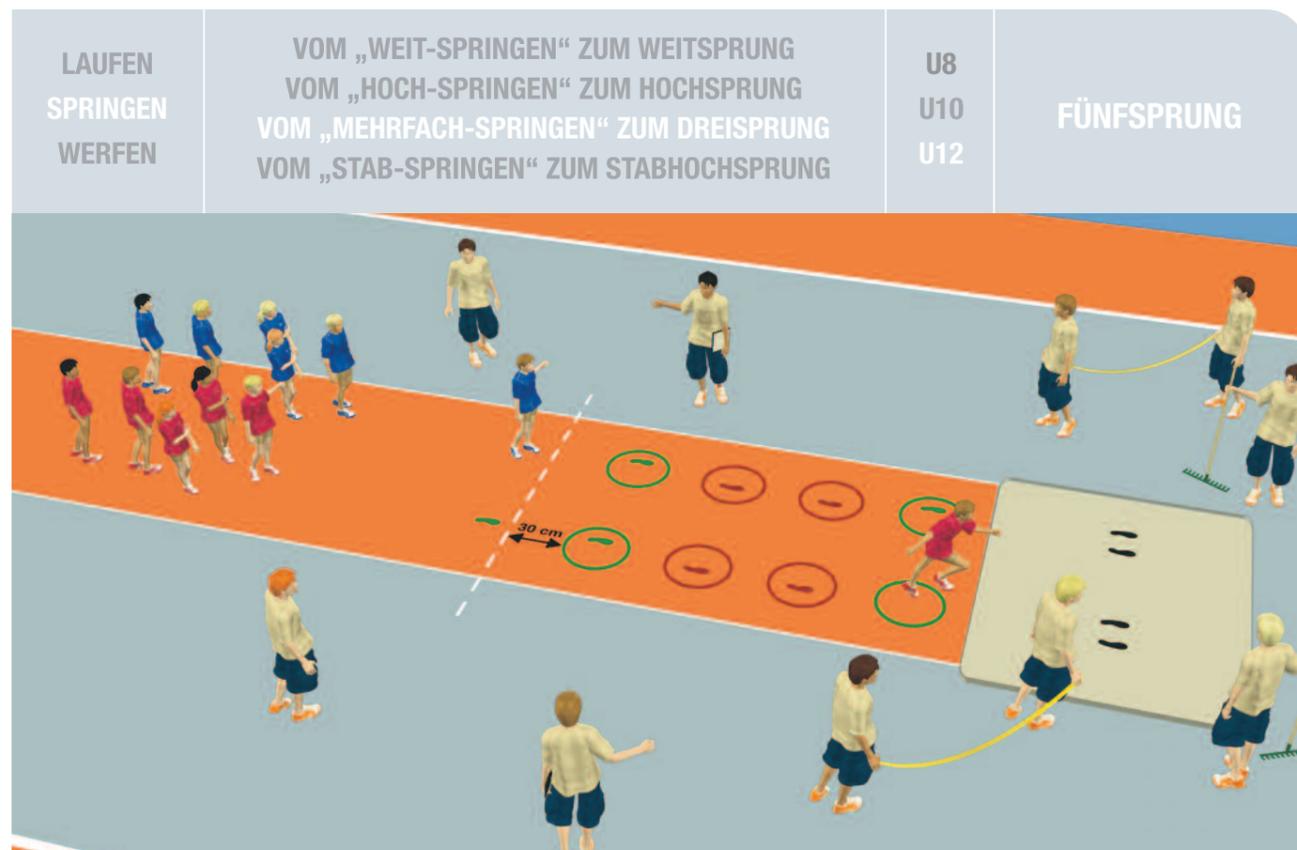
- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Helfer: Schrittführer
- 1 Helfer: Organisation der Reifenbahn und Rhythmuskontrolle

#### WERTUNG

- Welches Team springt am schnellsten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Durchgänge addiert werden (1 „Streichergebnis“).
- Die 6 schnellsten Zeiten werden dann zum Teamergebnis addiert und mit den anderen verglichen.

#### MATERIAL/BAHN

- 20 farbig markierte Fahrradreifen (2 Farben)
- 1 Startlinie
- 1 Stoppuhr



LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG  
VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG  
VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG  
VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG

U8  
U10  
U12

FÜNFSPRUNG

#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- An jeder Weit-/Dreisprunganlage sind 2 Teams (empfohlen).
- Das Kind springt nach einer kleinen Sprungvorbelastung so weit wie möglich. Die Vorbelastung erfolgt durch kleine Sprünge mit Distanz- und Rhythmus-Vorgabe: links-links rechts-rechts-links bzw. rechts-rechts-links-links-rechts.
- Vor der Weitsprunggrube werden 4 Fahrradreifen o. Ä. im Abstand von

- einer Fußlänge ausgelegt. 30 cm vor dem ersten Reifen wird eine Startlinie markiert.
- Das Kind steht mit seinem bevorzugten Sprungfuß hinter der Startlinie, und springt mit diesem in den ersten Reifen und dann weiter im vorgegebenen Rhythmus.
- Gemessen wird die effektive Weite (auf den Zentimeter genau) des letzten Sprungs in die Grube, des „Jumps“: Fußspitze beim Abdruck aus dem letzten Reifen bis letzter Abdruck in der Sprunggrube.
- Jedes Kind hat 4 Versuche.

- Der Sprung ist ungültig, wenn der korrekte Rhythmus nicht eingehalten wird, mit beiden Beinen zugleich abgesprungen wird oder die Reifen nicht getroffen bzw. berührt werden.

#### WETTKAMPFHILFER (5/BAHN)

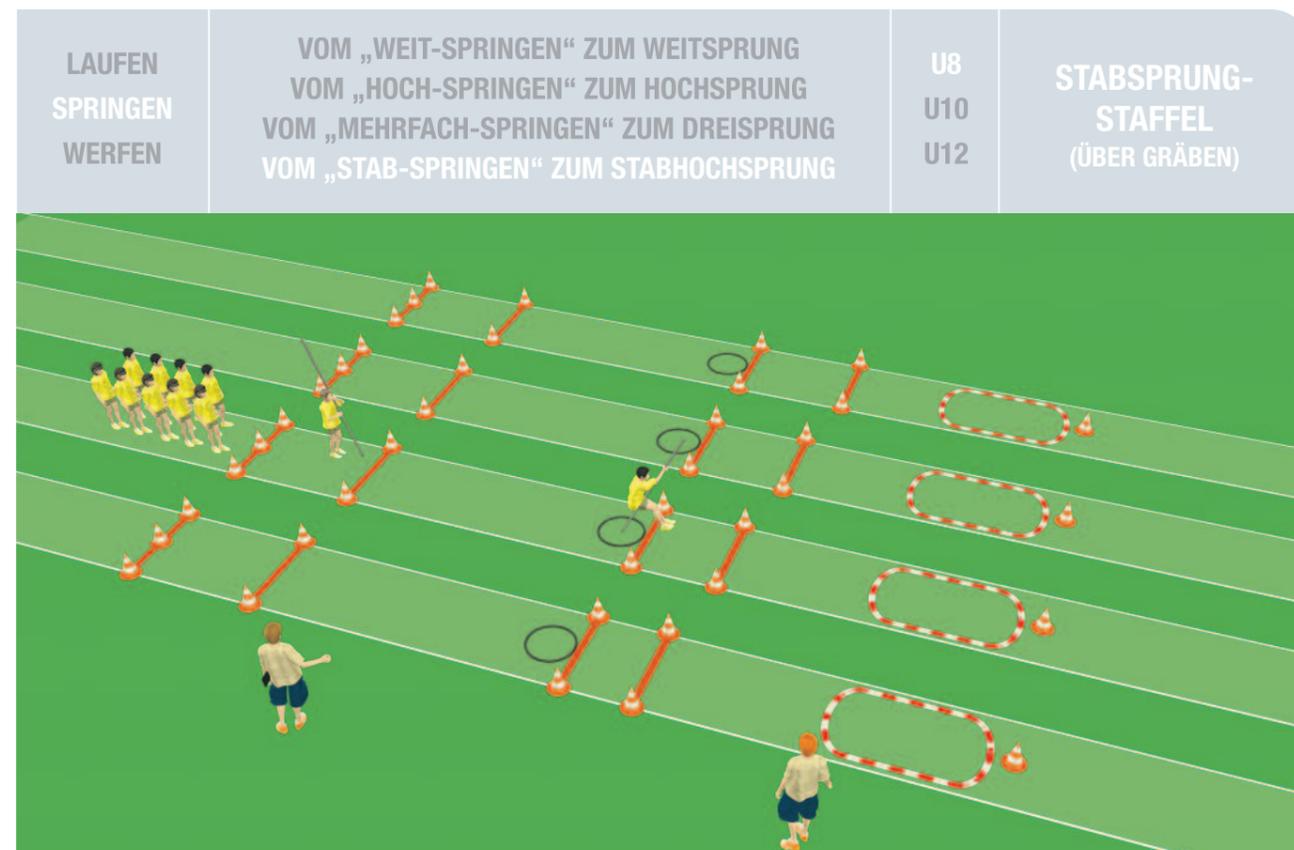
- 1 Helfer: Schriftführer
- 1 Helfer: Rhythmuskontrolle und Organisation der Reifenbahn
- 1 Helfer: Harken der Grube
- 2 Helfer: Messen des Sprungs

#### WERTUNG

- Welches Team springt am weitesten?
- Ermittelt wird zunächst die individuelle Sprungweite eines jeden Kindes, indem die 3 besten Durchgänge addiert werden (1 „Streichergebnis“)
- Die 6 größten Gesamtweiten werden zum Teamergebnis addiert und mit den anderen verglichen.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 4 farbige Fahrradreifen (2 Farben – je eine Farbe für entsprechendes Sprungbein)
- 1 Harke/Rechen
- 1 Absprunglinie
- 1 Maßband



LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG  
VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG  
VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG  
VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG

U8  
U10  
U12

STABSPRUNG-  
STAFFEL  
(ÜBER GRÄBEN)

#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wie viele Punkte sammelt die Mannschaft beim Stab-Weitspringen innerhalb von exakt 5 Minuten?
- In der Stabsprungstaffel gehen alle gemeldeten Mannschaftsmitglieder an den Start, d. h., die Teamgröße variiert zwischen 6 und 11 Kindern.
- Mit Seilen o. Ä. wird auf 4 Bahnen jeweils 1 Graben markiert, der von Bahn zu Bahn 20 cm breiter wird. Da-

vor wird jeweils 1 Fahrradreifen (als Einstichmarkierung) gelegt.

- Jedes Kind läuft mit einem Stab in den Händen los, sticht in den Reifen und springt mit dem in beiden Händen gehaltenen Stab über den Graben (= 1 Punkt). Nach der Landung legt das Kind den Stab in einem markierten Bereich ab und läuft um ein Mal herum zurück zum nächsten Kind. Per Körperkontakt wird der Start des folgenden Kindes ausgelöst, das bereits einen Stab in den Händen hält.

- Nachdem das Team den 10. Punkt erzielt hat, verschiebt sich das komplette Team zur zweiten Bahn, um über den breiteren Graben zu springen.
- Sind 20 Punkte erreicht, geht es zur dritten Bahn, bei 30 Punkten dann zur vierten.

#### WETTKAMPFHILFER (4/ANLAGE)

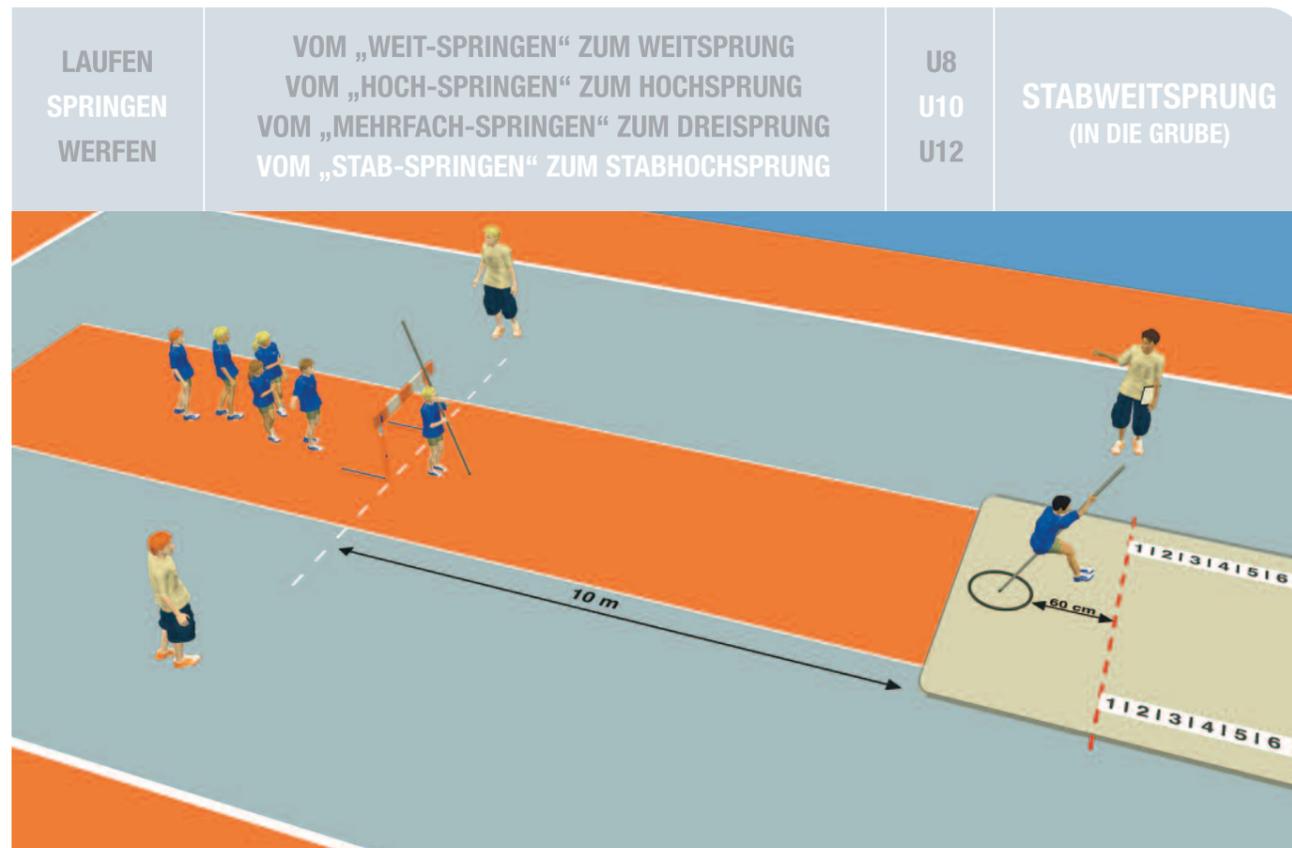
- 1 Helfer: Schriftführer
- 1 Helfer: Organisation (Kontrolle der korrekten Team-Reihenfolge)
- 2 Helfer: Kontrolle der Sprunggrabenüberquerung, Stab-Transport und Überprüfung des korrekten Grabenaufbaus

#### WERTUNG

- Wieviele Punkte erzielt eine Mannschaft innerhalb von 5 Minuten?
- Die Punkte aller Teams werden in eine Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 3 Sprungstäbe
- 4 Fahrradreifen
- 4 Grabenmarkierungen
- 20 Hütchen
- 4 Startlinien
- 1 Stoppuhr



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wer schafft beim Stabweitsprung die meisten Punkte aus 3 Wertungsdurchgängen?
- An jeder Sprunganlage sind 2 Teams (empfohlen).
- Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand ausgelegten Fahrradreifen eingestochen.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen bis zur Lan-

dung am Stab fest und versucht, so weit wie möglich in die Grube zu springen und sich vom Stab tragen zu lassen.

- In der Grube sind jeweils 30 cm breite Wertungsbereiche gut sichtbar angebracht. Diese beginnen 60 cm nach dem Ende des Einstich-Reifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes. Der Abdruck des Stabes ist für die Messung nicht relevant.

- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich (z. B. Reifen) nicht getroffen wird oder wenn das Kind bis zur Landung nicht beide Hände am Stab hat.
- Jedes Kind hat 4 Versuche, wovon 3 Versuche gewertet werden (= 1 „Streicherergebnis“).

#### WETTKAMPFHILFER (3/ANLAGE)

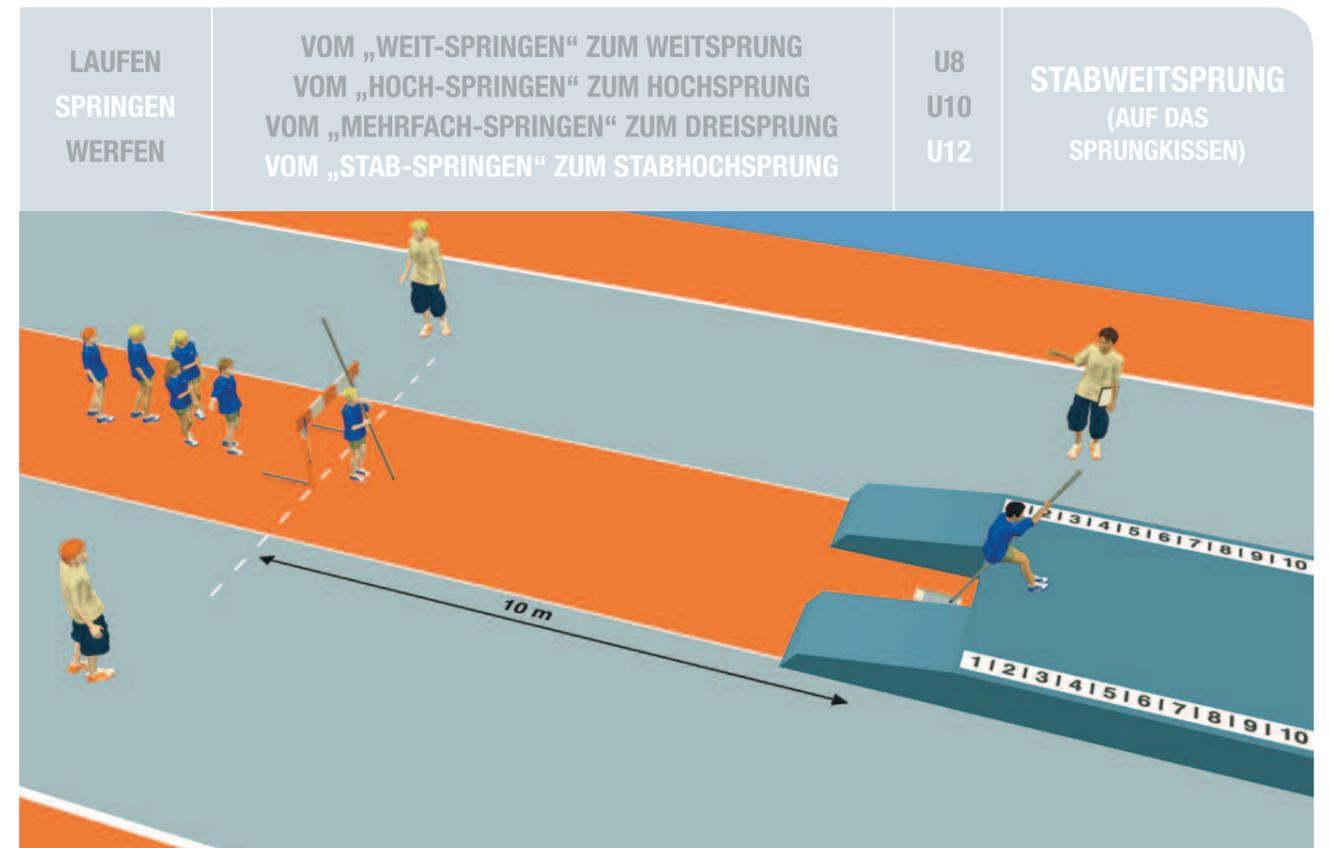
- 1 Helfer: Schriftführer
- 1 Helfer: Organisation (Kontrolle der korrekten Team-Reihenfolge)
- 1 Helfer: Einebnen der Grube und eventuell Richten des Einstich-Reifens

#### WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung der Kinder, indem die 3 besten Durchgänge addiert werden (1 „Streicherergebnis“).
- Die 6 größten Punktzahlen werden dann zum Teamergebnis addiert und mit den anderen verglichen.

#### MATERIAL/ANLAGE

- 1 Sprunggrube
- 3 Sprungstäbe
- 1 Messlatte o. Ä. mit Skalierung im 20-cm-Abstand
- 1 Hürde zur Anlaufbegrenzung
- 1 Harke/Rechen



#### KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION

- Wer schafft beim Stabweitsprung an der Stabhochsprunganlage die meisten Punkte aus 3 Wertungsdurchgängen?
- Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab über Kopf gehalten in den Einstichkasten eingestochen.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen am Stab fest

und versucht, so weit wie möglich auf die Matte zu springen bzw. sich vom Stab tragen zu lassen. – Gemessen wird der Sprung in die Weite.

- Ziel ist ein Sprung mit halber Dreh- und standsicherer Landung auf beiden Füßen. Die „Nase“ zeigt so zum Anlauf. Gemessen wird der letzte Körperabdruck auf der Matte.
- Auf der Stabhochsprungmatte sind jeweils 20 cm breite Wertungsbereiche gut sichtbar angebracht. Diese beginnen am

Anfang der Matte mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.

- Bei fehlender Stabhochsprunganlage kann auch alternativ mit Weichbodenmatten oder der Hochsprungmatte eine Anlage gebaut werden. Die Wertungszonen haben hier eine Breite von 30 cm.

#### WETTKAMPFHILFER (3/ANLAGE)

- 1 Helfer: Schriftführer
- 1 Helfer: Organisation (Kontrolle der korrekten Team-Reihenfolge)
- 1 Helfer: „Messen“ der Sprungweite und Richten der Wertungsbereiche

#### WERTUNG

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten von 4 Durchgängen addiert werden (1 „Streicherergebnis“).
- Die 6 größten Gesamtweiten werden zum Teamergebnis addiert, mit den anderen Teams verglichen und in Rangfolge gebracht.

#### MATERIAL/TEAM

- 1 Stabhochsprunganlage
- 3 Sprungstäbe
- Zonenmarkierungen im 20-cm-Abstand (z. B. mit Klebeband)
- 1 Hürde zur Anlaufbegrenzung