



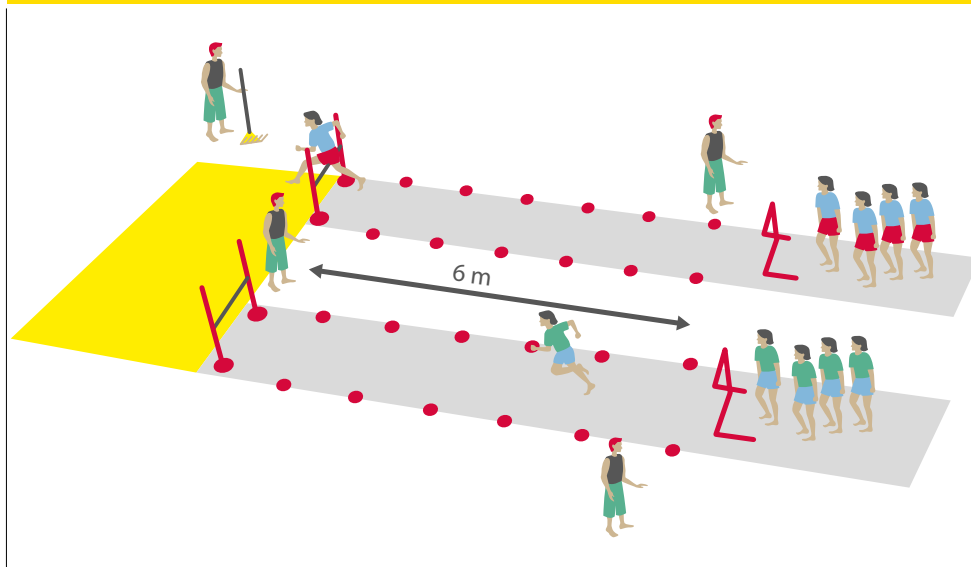
Kinderleichtathletik – Grundschule

Disziplin-Gruppe: **Sprung**



Jugend trainiert
für Olympia & Paralympics

Hoch-Weitsprung



1

Versuche

2/Höhe

Starter

8-10

In Wertung

8



—

Beschreibung:

Ziel:

Alle Kinder einer Mannschaft springen nacheinander möglichst hoch.
Sie haben dafür zwei Versuche pro Höhe.

Aufbau:

Vor der Sprunggrube wird eine höhenverstellbare Latte angebracht. Die Querstange wird nicht fixiert, damit sie bei einem möglichen Kontakt herunterfallen kann (Sicherheitsaspekt!). Die Einstiegshöhe liegt bei 40 cm. Der Anlauf ist auf 6 Meter begrenzt.

Ablauf:

1. Alle Kinder einer Mannschaft springen jeweils auf Kommando nacheinander einbeinig vor der Latte ab und landen beidbeinig.
2. Misslingt der erste Versuch, so hat das Kind einen zweiten Versuch.
3. Misslingt auch der zweite Versuch, darf das Kind nicht zur nächsten Höhe antreten.
4. Nach jedem Durchgang wird die Höhe der Latte um 5 cm gesteigert bis das letzte Kind die Höhe in zwei Versuchen nicht mehr überspringt.

Wertung:

- In der Einzelwertung wird die höchste übersprungene Höhe jedes Kindes gewertet.
- Ein Sprung ist ungültig, wenn der Absprung nicht einbeinig, die Landung nicht auf beiden Füßen erfolgt oder die Latte fällt.
- Die 8 besten Einzelergebnisse werden für die Rangwertung der Mannschaft addiert; in Mixed-Wettkämpfen die Ergebnisse der besten 4 Jungen UND der besten 4 Mädchen.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

Tipps fürs Training sind zu finden in der Handreichung
„Kinderleichtathletik in der Grundschule“ – Seite 13

KiLa-Disziplin-Nº: 204
Stand: 03/2024