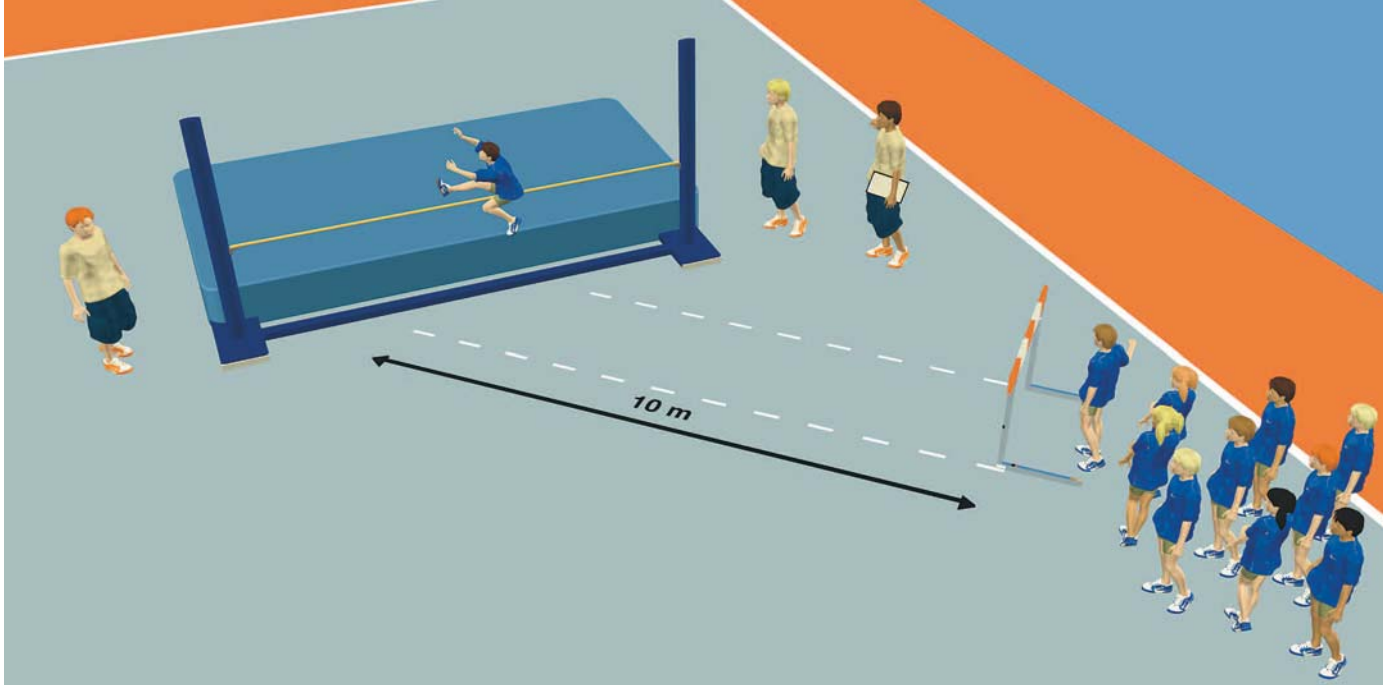


<p>LAUFEN SPRINGEN WERFEN</p>	<p>VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG</p>	<p>U8 U10 U12</p>	<p>SCHER- HOCHSPRUNG (VON BEIDEN SEITEN)</p>
---------------------------------------	--	---------------------------	--



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Es gilt, den Steigesprung zu entwickeln. Jeder Sprung hat einbeinig zu erfolgen. Es wird sowohl mit links als auch mit rechts gesprungen.
- An jeder Hochsprunganlage stehen zwei Teams.
- Aus einem Anlauf (maximale Länge zehn Meter; begrenzt durch eine Hürde) im 45-Grad-Winkel zur Latte, springen die Kinder im Schersprung über die Latte.

- 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 zwei Versuche pro Sprunghöhe.
- Die Anfangshöhe beträgt 75 Zentimeter. Es wird um jeweils zehn Zentimeter ge-

steigert. Ab einer Höhe von 95 Zentimetern erfolgt die Steigerung im Fünf-Zentimeter-Rhythmus.

**WETTKAMPFHelfER (3/ANLAGE)**

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

**WERTUNG**

- Welches Team überspringt die meisten Hindernisse? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Punktzahl der Kinder. Die sechs besten Punktzahlen werden zum Teamergebnis addiert.
- Alle Mannschaftsergebnisse werden miteinander verglichen und in eine Rangfolge gebracht.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL/ANLAGE**

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