

ANLEITUNG

Weitsprung

Anlage:

Weitsprunganlage mit Absprungrzone. Die Absprungrzone misst total 80 cm. Markierung der Absprungrzone mit Farbe, Kalk oder Kreide.

Ausführung:

Der Absprung erfolgt aus der Absprungrzone. Dabei muss die Fusspitze in der Absprungrzone sein. Der hinterste Eindruck in der Grube (Ferse, Hände, Gesäss...) wird sofort mit dem Stecknagel markiert.

Wertung:

Alle Sprünge aus der Absprungrzone sind gültig. Wird vor der Absprungrzone abgesprungen, wird ab der ersten Linie gemessen. Ungültig ist, wenn mit der Fusspitze beim Absprung die zweite Zonenlinie übertreten wird. Gemessen wird die Distanz vom Absprung (Fusspitze) in der Absprungrzone bis zum hintersten Abdruck in der Weitsprunggrube auf 1 cm genau.

Versuche:

Mindestens 3 Versuche. Jeder Sprung wird gemessen. Der beste Sprung wird gewertet.

Material:

- Messband (10m oder 20m)
- Stecknagel
- 1 Rechen

Hochsprung

Anlage:

Hochsprunganlage

Ausführung:

Es darf nur mit einem Bein abgesprungen werden. Eine Hechtrolle über die Matte mit zweibeinigem Absprung ist nicht erlaubt.

Wertung:

Die Höhen werden senkrecht vom Boden bis zur Oberkante der Sprunglatte gemessen.

Versuche:

Mindestens 6 Versuche. Es ist den Schüler/innen freigestellt, auf welcher Höhe der Wettkampf begonnen wird. Nach drei aufeinander folgenden Fehlversuchen, gleichgültig auf welcher Höhe, scheidet er/sie aus. Fehlversuch: Wenn der Schüler/die Schülerin die Sprunganlage berührt ohne abzuspringen, die Sprunglatte vom Sprungständer wirft oder beim zweiten Anlauf nicht abspringt.

Material:

- Hochsprunganlage mit 2 Hochsprungständern
- 1 Sprunglatte