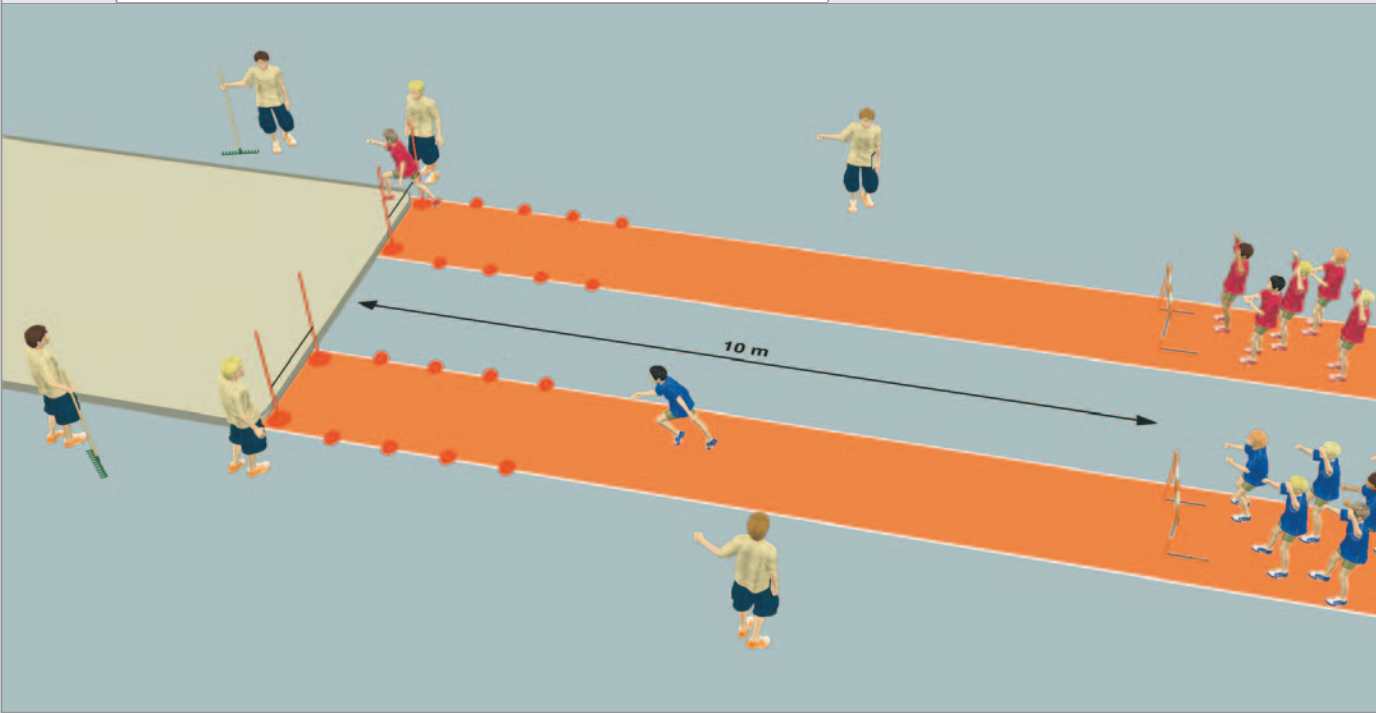


U10	VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG	HOCH-WEITSPRUNG II
		
<p><b>KURZBESCHREIBUNG/ ORGANISATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel: Aus begrenztem Anlauf sollen die Kinder mit einem Bein abspringen und aus individuell optimaler Entfernung über einen Höhenorientierer springen.</li> <li>• Jedes Teammitglied nimmt teil.</li> <li>• Der Hoch-Weitsprung erfolgt aus einem frontalen, geradlinigen und auf 10 m begrenzten Anlauf über ein Hindernis.</li> <li>• Nach Überquerung der aufgelegten Latte o.Ä. erfolgt die beidbeinige Landung im Sand.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu beachten ist, dass die Querstange nicht fixiert sein darf, damit sie bei einem zu flachen Sprung herunterfallen kann.</li> <li>• Gemessen wird der Sprung in die Höhe.</li> <li>• Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 60 cm mit einer Steigerung im 10-cm-Abstand, ab 80 cm im 5-cm-Abstand.</li> <li>• Jedes Kind hat maximal 2 Versuche pro Höhe, das beste Resultat jedes Kindes geht in die Wertung ein.</li> <li>• Bis zu seinem Ausscheiden muss jedes Kind an allen Durchgängen teilnehmen, dabei wird die einmal festgelegte Reihenfolge eingehalten.</li> <li>• Der geradlinige Anlauf wird durch einen Anlaufkorridor auf den letzten Metern vorgegeben (Hütchen o. Ä. begrenzen den Korridor).</li> </ul>		
<p><b>WETTKAMPFHelfER (3/RIEGE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Helfer: Organisation</li> <li>• 2 Helfer: Einebnen der Grube und Auflegen der Latte</li> </ul>	<p><b>WERTUNG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welches Team springt am höchsten? – Die 6 besten Einzelergebnisse werden zum Teamergebnis addiert.</li> <li>• Die Gesamtleistung wird mit der der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.</li> </ul>	<p><b>MATERIAL/RIEGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Sprunggrube</li> <li>• 1 Hürde als Anlaufbegrenzung</li> <li>• 1 Hindernis-Set bestehend aus 2 Malstangen, 2 Clips und 1 Querstange, alternativ: 2 Hochsprungständer und kurze Querlatte</li> <li>• ca. 8 Hütchen o. Ä.</li> </ul>