

Sprung-Konzept

	K i n d e r l e i c h t a t h l e t i k			Jugendleichtathletik
Altersklasse/ Disziplinangebot	w/m 06/07 U 08	w/m 08/09 U 10	w/m 10/11 U 12	w/m 12/13 U 14
Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung	Ziel-Weitsprung	Weitsprung-Staffel	Additions-Weitsprung	<i>Weitsprung</i>
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung (in die Grube)	Hoch-Weitsprung (auf die Hochsprungmatte)	Scher-Hochsprung	<i>Hochsprung</i>
<i>Mehrfachsprünge</i>	Einbeinhüpfer-Staffel (durch Reifenbahn)	Wechselsprünge (durch Reifenbahn)	Fünfsprung	
Vom „Stab-Springen“ zum Stabhochsprung	Stabsprung-Staffel (über Gräben)	Stabweitsprung (in die Grube)	Stabweitsprung (auf das Sprungkissen)	<i>Stabhochsprung</i>

Wer einmal Mädchen und 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 in einer Wettkampfleichtathletik für die Jüngsten zum Zuge. Beim Sprung in anfangs nahe liegende, sichtbare Lande-Felder gilt es, zunächst den eigenen Schnelligkeits- und Kräfteinsatz zu dosieren, später zunehmend die Sprungweiten zu steigern. Auch in der Weitsprung-Staffel der 8- und 9jährigen werden Punkte für die Mannschaft gesammelt. Wer weit springen und noch dazu schnell laufen kann, sammelt Punkte und gewinnt kostbare Zeit für sein Team. Die 10- und 11jährigen hingegen messen sich im **Weitsprung** klassisch – zentimetergenau. Jetzt neu: jeder einzelne Versuch ist wichtig. Das Ergebnis ist die Summe aus den drei besten Versuchen, die schwächste Leistung wird zum Streichergebnis.

Niemand wird auf die Idee kommen, schon den Sechsjährigen zu einem **Hochsprung** rücklings über die Latte zu bewegen. Langfristig und motivationswirksam wird in einer Wettkampf-Leichtathletik für Kinder der in der Jugendleichtathletik bevorzugte Fosbury-Flop angelegt und Ziel führend vorbereitet.

Und die Spannung und bisweilen Dramatik, die man erlebt, wenn die Latte unmittelbar nach der Überque-

rung liegen bleibt – oder fällt, behalten wir den Kleinen nicht vor.

Im Anforderungsprofil der 10- und 11jährigen: der Wettbewerb im **Schersprung**, bei dem zuallererst Absprungstreckung, Schwungbeineinsatz und Beidseitigkeit gefragt sind.

Dem vorgeschaltet sind **Hochweitsprünge** aus geradlinig-frontalem Anlauf in die Weitsprunggrube (U 08) sowie auf die Hochsprunganlage (U 10). Je jünger die Kinder, desto einfacher die Anforderungen.

Anfangs kleine Sprünge bis hin zu zunehmend größeren, rhythmischen Sprungfolgen werden im dritten Bewegungsfeld entwickelt. Schon in der Kinderleichtathletik wird so bereits über dosierte, kleine **Mehrfachsprünge** gesät, was später in der Jugend und zwar im **Dreisprung**, dann mit Anlaufunterstützung, geerntet werden kann.

Spielerisch werden alle Mädchen und Jungen an das **Springen mit Stäben** herangeführt. Unter Zuhilfenahme eines Kinder-Sprungstabes und in Staffelform gilt es für die 6- und 7jährigen, um die Wette 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, das wird bei den 8- bis 11jährigen zum „Wow-Effekt“, auch wenn hier - zunächst alters- und entwicklungsgemäß - der **Stabsprung** in die Weite im Vordergrund steht.