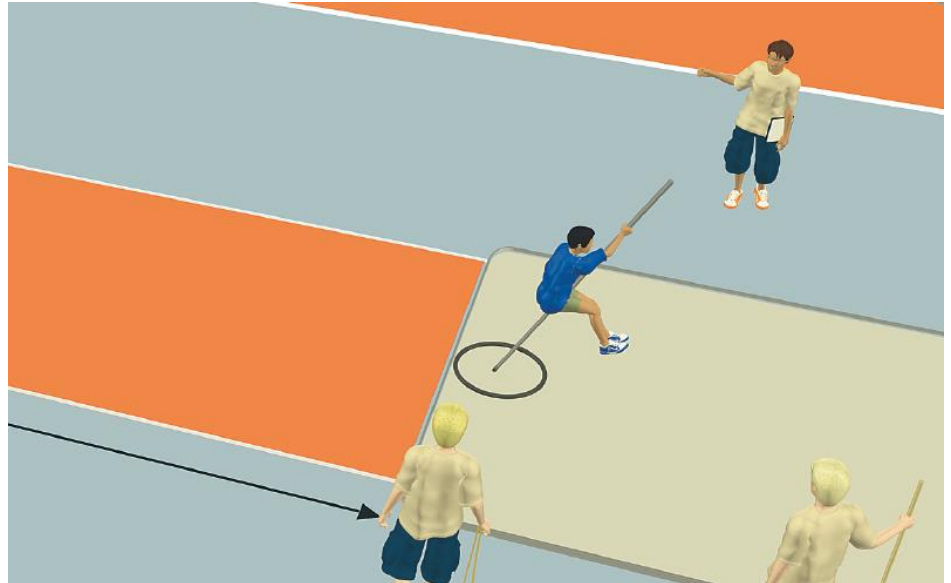


STABSPRUNG IN DIE WEITSPRUNGRUBE

SPRUNG



ORGANISATION / ABLAUF:

Die Kinder laufen aus etwa 5 Metern, den Stab vor dem Kopf haltend, an. Nach Erreichen der Weitsprunggrube wird der Stab in einen in der Grube liegenden Reifen eingestochen und es erfolgt ein einbeiniger Absprung mit dem Bein, auf dessen Seite der untere Arm geführt wird. Der Stab wird bis zur Landung mit beiden Händen festgehalten. Die spätere Zielsetzung sollte dabei sein, dass der obere Arm gestreckt ist.

- ▲ Hexenritt: Landung mit Sprungstab zwischen den Beinen
- ▲ Stabweitsprung: (A) gerade Sprünge mit beidbeiniger paralleler Landung oder (B) mit halber Drehung, d.h. Landung mit Blick in Richtung Anlaufbahn. Der Körper geht auf der Seite des oberen Arms am Stab vorbei.

VARIATIONEN:

- ▲ Ausführen der Übungen von einer erhöhten Absprungposition (z.B. Kastenoberteil)
- ▲ Zielspringen: Landung erfolgt in einem Zielreifen
- ▲ Höhenvorgabe: Springen über eine gespannte Zauberschnur
- ▲ Teamwettbewerb: Welches Team schafft die meisten Sprünge über eine vorgegebene Linie?

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

Erst wenn die Grundaufführung der Sprungbewegung beherrscht wird, sollte der Stab „oben“ geführt werden bzw. eine Zauberschnur als Höhenorientierer genutzt werden.

MATERIAL:

- ▲ Sprungstäbe (z.B. Bambusstäbe)
- ▲ 1 Fahrradreifen

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 15 - 20 Sprünge

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom Stab-Springen zum Stabhochsprung“ vor.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung verbessert die allgemeine Sprungerfahrung und kann somit zur Vorbereitung für alle Sprungdisziplinen der Wettbewerbs- und Wettkampfform eingesetzt werden.