



Leichtathletik-Schulwettkampf

Teil 2: Street-Sprung-Wettkampf



Benötigte Materialien:

2 Gegenstände/Farbe zur Markierung für Absprung und Landung (Übung 1)/Wendepunkt (Übung 3), Maßband/Meterstab, Seil/weiches, ungefährliches Material (Sprungseil, Handtücher, Stöcke, Klebeband...) zum Auslegen eines Dreiecks, Stoppuhr.

Zeitraum:

17.05.2021 – 06.06.2021

Durchführungsbestimmungen:

Bitte beachte die festgelegten Durchführungsbestimmungen genau, damit wir zu ehrlichen und fairen Ergebnissen kommen.

Wettkämpfe:

Dreieckspringen, Standweitsprung, Achtersprung,

Dreieckspringen

- 1. Mit einem Seil ein Dreieck legen, das so groß ist, dass beide Füße zusammen reinpassen.
- 2. Die Seiten mit Nummern verteilen (in der Mitte 0, links 1, rechts 2, unten 3).
- 3. Hüpfen und Zeit nehmen: Wie lange braucht ihr für 10 Runden? (1 Runde = 0,1,0,2,0,3,0, Start und Stop ist auf der 0)
- Regeln: Gesprungen wird im Uhrzeigersinn, Schuhe/barfuß egal, Untergrund egal, Beidbeinig springen, 10 Runden auf Zeit, Gültig sind Versuche, bei denen das Dreieck unberührt bleibt, Start und Ziel: Mitte (auf der 0)

Standweitsprung

- Aus beliebiger Position beidbeinig in die Weite abspringen. Landepunkt ist letzter Abdruck. Leistung ist die Weite.
- Regeln: Absprung muss klar markiert sein, Absprung von ebener Fläche, Landepunkt muss eindeutig markiert sein, Landung beidbeinig, auf Füßen, Untergrund egal, Schuhe/barfuß egal, Maßband/Meterstab auslegen

Achtersprung

- Einbeinig wird ein Parkour von 3 Meter Länge in einer 8 gehüpft. Start- und Wendepunkt müssen markiert sein und umhüpft werden. Es muss 2x mit rechts und 2x mit links gesprungen werden. Hüpfen und Zeit nehmen.
- Regeln: Länge 0 und 3 Meter zwischen 2 Wendepunkten, 4 Runden: 2x rechts, 2x links, Einbeinig hüpfen, eine Runde = 1x die 8 ganz durchhüpfen, Hand dran an Gegenstände: los hüpfen, zum Schluss wieder Hand an Stop.