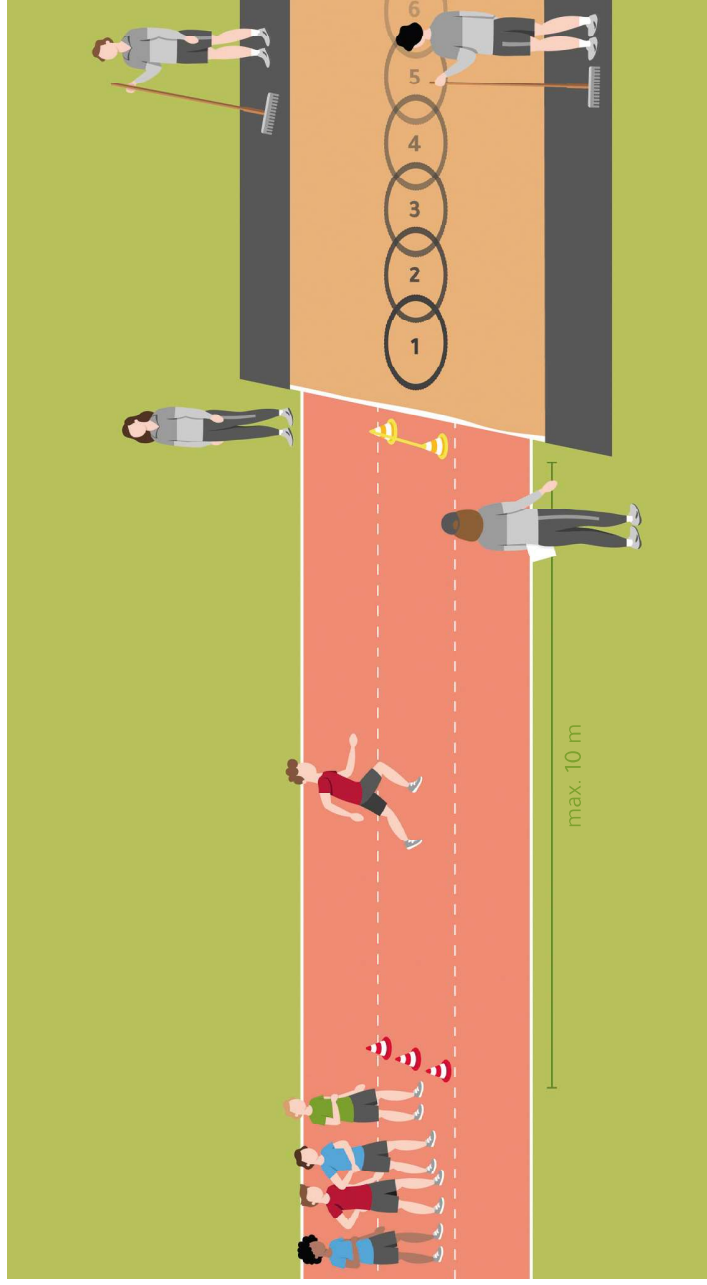


C | ZIELWEITSPRUNG

Weit/hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung/Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit dosieren, die Sprunggewandtheit schulen und zunehmend möglichst weit springen.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor dem Absprung-orientierter ab und landen möglichst beidbeinig parallel in dem Zielbereich (= Fahrradreifen).
- Bei einem Fehlversuch (Verschieben des Hindernisses, Verfehlen des Reifens, Körperberührung des Sandes zwischen Absprungort und Reifen) haben die Kinder einen zweiten Versuch pro Reifen. Misslingt auch der zweite Versuch, scheidet das Kind aus.
- Die Einstiegsweite (Vorderkante Hindernis bis Beginn Fahrradreifen) beträgt:
 - In der 1. Klassenstufe: zwischen 50 cm und 1 m, dann weiter im 25 cm-Abstand (Empfehlung).
 - In der 2. Klassenstufe: zwischen 1 m und 1,50 m, dann weiter im 25 cm-Abstand (Empfehlung)

Material

- 1 Fahrradreifen
- Absprunghilfe (z. B. weiterer Fahrradreifen, Handtuchrolle, Zeitungsrolle, Rohrisolierung, Klebeband)
- 1 Rechen
- 1 Maßband/Zollstock

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Sandgrube und Anordnung der Fahrradreifen

Wertung

- Die weiteste Zone wird gewertet.

TIPPS FÜR EINE INKLUSIVE UMSETZUNG

Sehbehinderte

- Die Anlaufzone muss deutlich gekennzeichnet sein, z. B. mit Hütchen.
- Auch der Absprunorientierer muss deutlich erkennbar sein und sich von den farblich markierten Hütchen der Ablaufzone unterscheiden. Der Absprunorientierer kann z. B. durch eine leuchtende Farbe gekennzeichnet und eventuell können in einem bestimmten Abstand vor dem Absprunorientierer Hütchen platziert werden, damit das Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Einsatz auditiver Orientierungshilfen, sobald das Kind sich dem Absprunorientierer nähert, z. B. durch Klatschen oder Rufen.
- Die Sprunggrube und/oder der Zielbereich sollten ebenfalls markiert werden.
- Der Anlauf kann gegebenenfalls verkürzt werden. Dabei kann auch die Anzahl der Schritte festgelegt werden, sodass das Kind weiß, wie viele Schritte es bis zum Absprung laufen muss.

Hörbehinderte

- Sofern die Kinder Probleme mit dem Gleichgewicht haben, kann, wenn das möglich ist, z. B. eine größere Zielzone eingerichtet werden.
- Für das Startzeichen, aber auch z. B. für das Wartezeichen können Flaggen in unterschiedlichen Farben eingesetzt werden.

Geistig Behinderte

- Die Anlaufzone muss deutlich gekennzeichnet sein, z. B. mit Hütchen.
- Auch der Absprunorientierer muss deutlich erkennbar sein und sich von den farblich markierten Hütchen der Ablaufzone unterscheiden. Der Absprunorientierer kann z. B. durch eine leuchtende Farbe gekennzeichnet und eventuell kann in einem bestimmten Abstand vor dem Absprunorientierer Hütchen platziert werden, damit das Kind den Abstand besser einschätzen kann.
- Der Ablauf sollte genau und kleinschrittig erklärt werden.

Körperlich/Motorisch Behinderte

- Eventuell kann der Anlauf verkürzt und/oder die Zielzonen angepasst werden.