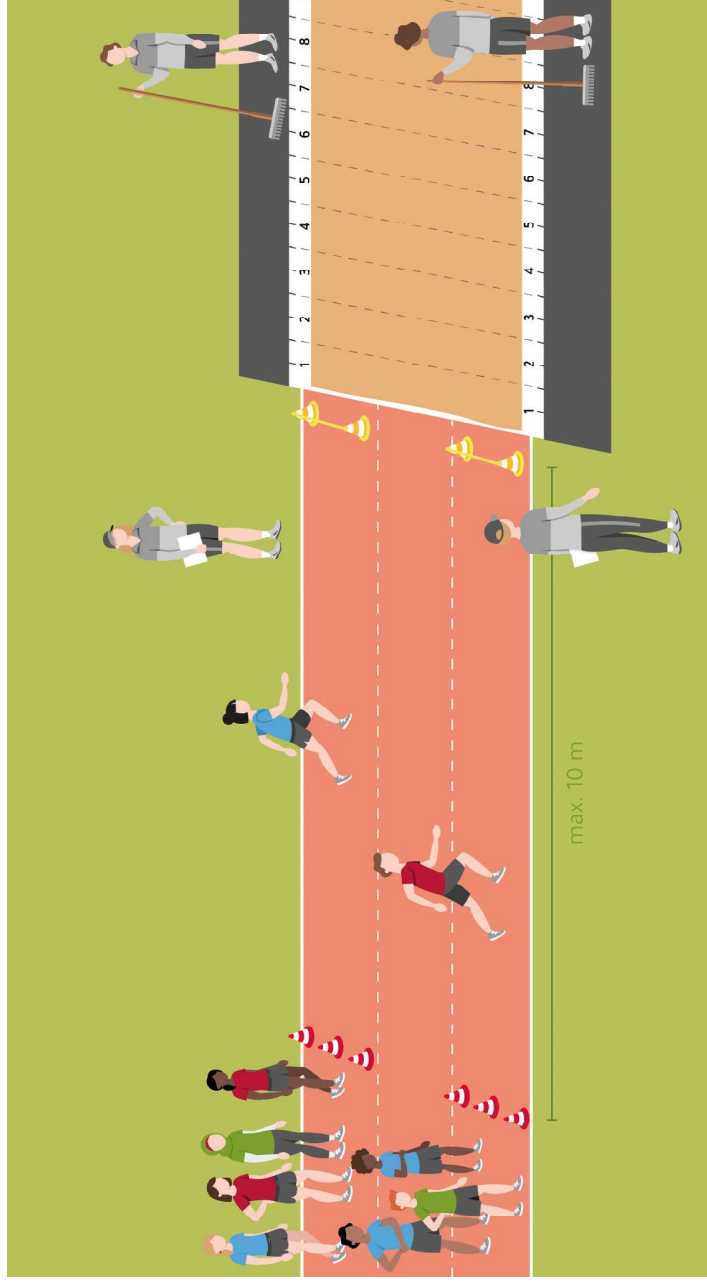


D | WEITSPRUNG IN DIE ZONE

Weit / hoch springen: Übungsauswahl der Klassenstufe 1 und 2



Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen ihre Laufgeschwindigkeit steigern und mit individuell höchstem Tempo möglichst weit springen.
- Die Kinder haben jeweils vier Versuche.
- Die Kinder beginnen aus einem maximal 10 m langen Anlauf, springen mit einem Fuß vor der Absprungmarke / -zone ab und landen möglichst beidbeinig parallel in der Zone.
- Die Zonen sind jeweils, beginnend am Grubenrand, 25 cm breit.
- Der Sprung ist bei Übertreten der Absprungmarke (-orientierers), ungültig und wird mit 0 Punkten gewertet.

Empfehlungen für Zonenmarkierungen

- Weitenpunkte-Skala mit nummerierten und laminierten A4-Papieren („Trainingsgeräte selbstgemacht“: www.leichtathletik.de/jugend/praxis-fuer-schule-verein)
- Absperrband / Zauberschnur mit Heringen in der Sandgrube verankern.
- Aufgeschnittene Fahrradreifen als Zonenbegrenzungen mit langen Nägeln in der Sandgrube verankern.

Wertung

- Die drei besten Ergebnisse werden addiert.

Helfer*innen

- 1 Helfer*in: Organisation
- 2 Helfer*innen: Einebnen der Sandgrube und Ablesen der Zonen

Material

- 1 Sprunggrube
- 2 Absprungrorientierer (z. B. flacher Schaumstoffblock, Handtuchrolle, Zeitungsrulle, Sprungseil, Klebeband)
- Hütchen o. Ä. zur Begrenzung der Anlaufstrecke
- 1 Maßband / Messlatte
- 1 Besen / Rechen

Kompatibilität zum Deutschen Sportabzeichen

- Der Weitsprung in die Zone aus den BJS kann, mit Anpassungen an die Durchführungsbestimmungen des Deutschen Sportabzeichens, mit dem Weitsprung in die Zone des Deutschen Sportabzeichens aus dem Bereich „Koordination“ kombiniert werden.

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.