



WETTKAMPFIDEE

Die Kinder sollen eine Strecke mit vorgegebenen Abschnitten möglichst schnell mit Einbeinsprüngen absolvieren. Die Abschnitte werden durch Seilchen und Fahnen markiert. Pro Abschnitt darf immer nur ein Bein verwendet werden und im Folgeabschnitt muss das Bein gewechselt werden. Die Anzahl der Sprünge pro Abschnitt spielen dabei keine Rolle. Wer absolviert die Sprungfolge möglichst fehlerfrei und am Schnellsten? Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit?

ABLAUF UND ORGANISATION

Alle Kinder nehmen teil. Mit Tape und Seilchen werden die Start- und Wechsellinie sowie eine 2 Meter breite Startzone vor der Startlinie markiert. Die startenden Kinder stehen innerhalb der 2 Meter breiten Startzonen. Dabei ist den Kindern freigestellt, ob sie aus dem Stand starten oder die Startzone für einen kurzen Auftakt nutzen. Der Start erfolgt auf das Kommando "Fertig! Los!". Die Kinder absolvieren nacheinander eine Sprungbahn auf einem Bein. Farbwechsel der Seilchen bedeutet Beinwechsel. Jedem Kind ist freigestellt mit welchem Bein es beginnt. Die Anzahl der Sprünge innerhalb eines Abschnitts spielen keine Rolle. Beendet wird die Sprungfolge durch den Bodenkontakt hinter der Ziellinie. Es wird jeweils die Zeit vom Startsignal bis zum Landen hinter der Ziellinie gestoppt.

LEISTUNGSERMITTLUNG

Jedes Team absolviert 4 Durchgänge; die jeweils 3 schnellsten Zeiten eines jeden Kindes ergeben addiert sein Einzelergebnis. Ein Sprung gilt als fehlerhaft (und führt zur Addition einer Strafzeit von 0,5 Sekunden je Fehler auf die Versuchszeit), wenn...

- der Absprung bzw. die Landung auf einem falschen Bein erfolgt. Pro Durchgang dürfen maximal 5 Strafsekunden für Sprungfehler berechnet werden.

TIPPS AUS DER PRAXIS

Motivierend und zeitsparend sind Duelle an mindestens 2 parallel aufgebauten Sprungbahnen.

TRAINERWISSEN

Die Kinder sollen rhythmisch-dynamische Sprungfolgen realisieren und Sprunggewandtheit und Schnelligkeit mit der in der bereits in der U8 geforderten aufrechten Körperhaltung und dem stabilen Fußaufsatz über den ganzen Fuß beweisen. Ziel ist es rhythmisch-dynamische Einbeinsprünge unter Wettkampfbedingungen realisieren zu können. Gefordert sind vor allem Körperkontrolle und die Fähigkeit, zwischen Sprung- und Schwungbeinrolle zu wechseln.

BENÖTIGTES MATERIAL - 12 Fahnen oder ähnliches Material und 8 Seilchen in 2 verschiedenen Farben und ggf. Markierungshilfen - 2 Stoppuhren	WERTUNG - Welches Team erzielt die schnellste Gesamtzeit? Das Teamergebnis ergibt sich aus der Summe der 6 besten Einzelleistungen der Kinder. - Die erzielten Teamgesamtzeiten werden in eine Rangfolge gebracht.	WETTKAMPFHelfER - 2 Helfer: Zeitnahme - 2 Helfer: Kontrolle der Sprünge und Protokollführung
---	---	---