

**Hindernisse im Freien überspringen:** Auf einer Rasenfläche sind Reifen, Springseile... als Gräben ausgelegt. Die S überspringen (evtl. barfuss) die Gräben.

- Zu zweit mit Handfassung.
- Mit originellen Kunstsprüngen.
- Wie geht es besser? Aufgabenstellungen: ➔ Ab-sprungschulung: Vgl. Hinweisspalte, S. 22.



☉ Alle Formen dieser Seite eignen sich, um den Schrittsprung im Freien aufzubauen.

**Vielfachsprünge in den Sand:** 5 Sprünge aus dem Stand zur beidbeinigen Landung im Sand.

- Beidbeinige, hohe Froschsprünge.
- Einbeinig: Links-links bzw. rechts-rechts ...
- Laufsprünge: Links-rechts-links ...
- Dreisprung: Sprünge li-li-re (re-re-li) zur beidbeinigen Landung im Sand.



**Erschwerter Anlauf:** In der Anlaufbahn liegen mehrere Reifen. Die S überspringen sie mit Laufsprüngen und landen dann beidbeinig im Sand.

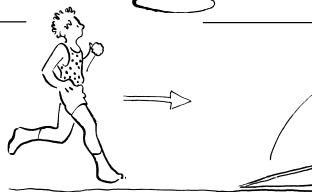
- Die Reifen ohne Zwischenschritte überspringen.
- Reifenbahn: Von Reifen zu Reifen und anschliessend in den Sand springen.



➔ Wenn möglich die Weitsprunggrube seitwärts, vom Rasenfeld her, benützen. Dadurch springen viele S gleichzeitig!

**Schrittsprung mit Absprunghilfe:** Methodischer Aufbau: ➔ Schrittsprung: Vgl. Bro 4/4, S. 22.

- Schrittsprünge aus der Absprungzone (ohne Absprunghilfe).
- Den Anlauf verlängern und evtl. mit Hilfe des Partners abmessen. Anschliessend Leistungssprünge.



☛ Weitsprung

➔ Beurteilungsnormen: Vgl. Bro 1/4, S. 19

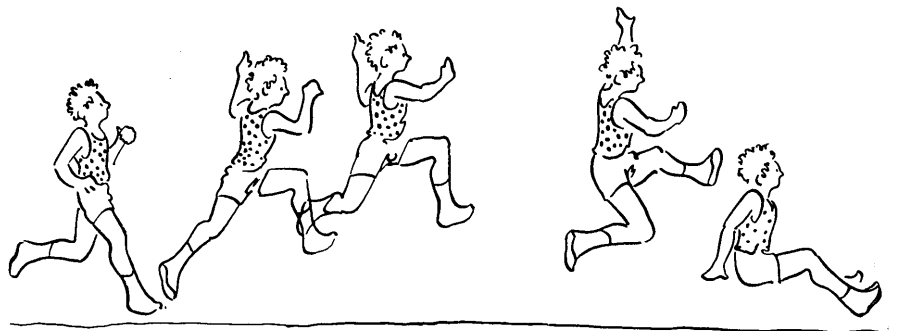
**Wertungstabelle Weitsprung**

| Punkte | Prozentrang | Mädchen     |             | Knaben      |             |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|        |             | 10/11 Jahre | 12/13 Jahre | 10/11 Jahre | 12/13 Jahre |
| 0      | 1           | 1.75 m      | 1.85 m      | 2.03 m      | 2.05 m      |
| 10     | 2           | 2.00 m      | 2.10 m      | 2.25 m      | 2.30 m      |
| 20     | 7           | 2.25 m      | 2.35 m      | 2.48 m      | 2.55 m      |
| 30     | 16          | 2.50 m      | 2.60 m      | 2.70 m      | 2.80 m      |
| 40     | 31          | 2.75 m      | 2.85 m      | 2.93 m      | 3.05 m      |
| 50     | 50          | 3.00 m      | 3.10 m      | 3.15 m      | 3.30 m      |
| 60     | 69          | 3.25 m      | 3.35 m      | 3.38 m      | 3.55 m      |
| 70     | 84          | 3.50 m      | 3.60 m      | 3.60 m      | 3.80 m      |
| 80     | 93          | 3.75 m      | 3.85 m      | 3.83 m      | 4.05 m      |
| 90     | 98          | 4.00 m      | 4.10 m      | 4.05 m      | 4.30 m      |
| 100    | 99          | 4.25 m      | 4.35 m      | 4.28 m      | 4.55 m      |

**Punkte:** Die Normierung ist für den Weitsprung, den Hochsprung, den 60-Meter-Lauf und den Weitwurf gleich, d.h. die Punkte der einzelnen Disziplinen sind untereinander vergleichbar und können für einen Mehrkampf addiert werden.

**Prozentrang:** Die Schülerinnen und Schüler können sich an ihrem Jahrgang orientieren: Prozentrang 84 z.B. heisst, dass 16% der Gleichaltrigen weiter springen.

**Schrittsprung**



**Anlauf:**  
Steigerungslauf auf den Fussballen («Trabpferd»)

**Absprung:**  
Sprungbein gestreckt, Oberkörper aufrecht («Blick geradeaus»)

**Flug:**  
Weite Schrittstellung («nach vorn greifen»)

**Landung:**  
Beide Beine nach vorn («Beine nach vorn werfen»)