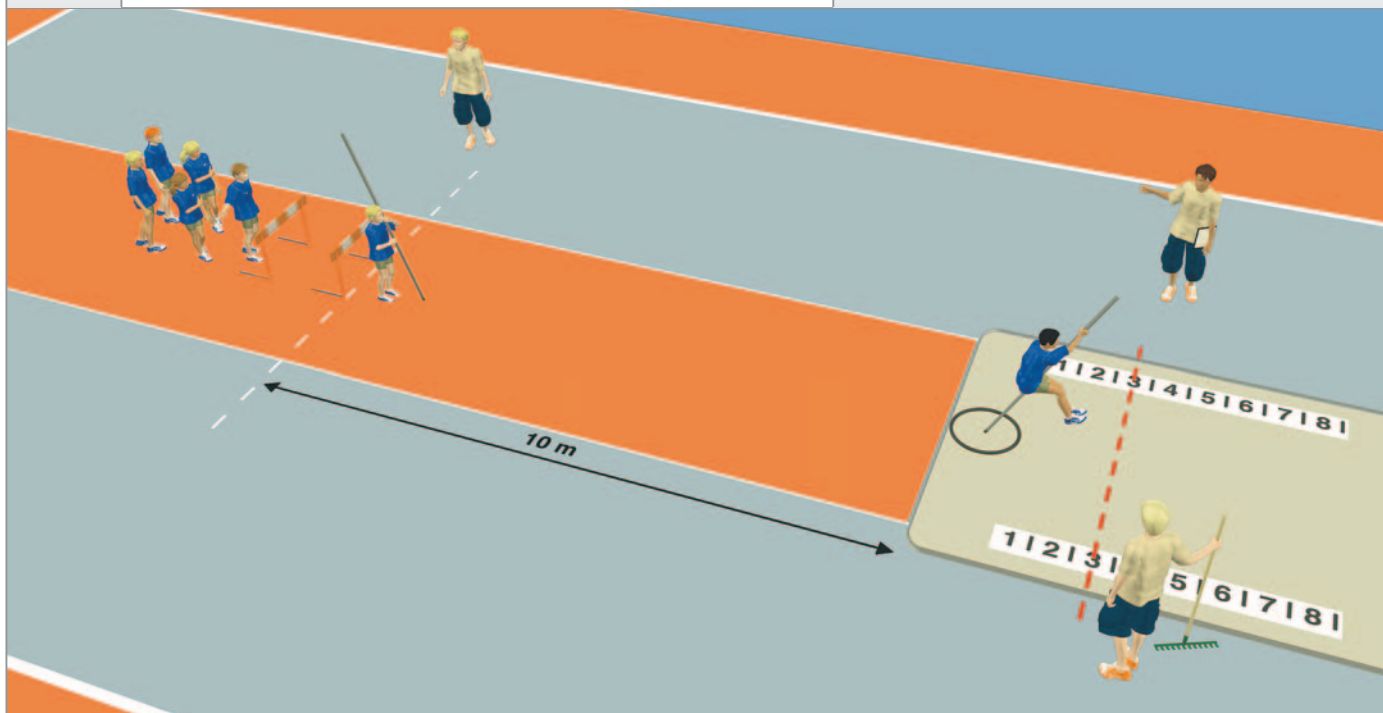


<b>U10</b>	<b>VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG</b>	<b>STAB-WEITSPRUNG I</b>
------------	---	--------------------------



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Ziel: Die Kinder sollen mit dem Stab anlaufen, ihn einstechen, abspringen, sich vom Stab tragen lassen und sicher landen.
- Jedes Teammitglied nimmt teil und hat 4 Sprünge.
- Aus einem maximal 10 m langen Anlauf wird der Stab in einen am Grubenrand markierten Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen) eingestochen.
- Das Kind springt einbeinig ab, hält sich mit beiden Händen

am Stab fest und versucht, sich vom Stab tragen zu lassen und so weit wie möglich in die Grube zu springen. Dabei soll ein Arm in Hochhalte sein, die zweite Hand in Schulterhöhe.

- In der Grube sind jeweils 25 cm breite Wertungsbereiche angebracht. Diese beginnen unmittelbar nach Ende des Einstichreifens mit der ersten Wertungszone (= 1 Punkt). Danach folgen die weiteren Zonen.
- Gewertet wird der letzte Körperabdruck des Kindes.

- Der Sprung ist ungültig, wenn der Einstichbereich nicht getroffen wird oder wenn das Kind den Stab vor Erreichen der Senkrechten loslässt.

**WETTKAMPFHelfER (2/RIEGE)**

- 1 Helfer: Organisation
- 1 Helfer: „Messen“ der Sprungweite und Einebnen der Grube

**WERTUNG**

- Welches Team sammelt die meisten Punkte? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die 3 besten Versuche addiert werden (ein Streichergebnis).
- Die Ergebnisse der 6 besten Kinder werden zum Teamergebnis addiert, mit dem der anderen Teams verglichen und in eine Rangfolge gebracht.

**MATERIAL/ANLAGE**

- 1 Sprunggrube
- 3 Sprungstäbe
- 1 Einstichbereich (z. B. Fahrradreifen)
- 1 Messlatte o. Ä. mit Skalierung im 25-cm-Abstand
- 2 Hürden (Anlaufbegrenzung, Sicherheitsabstand)
- 1 Besen/Rechen