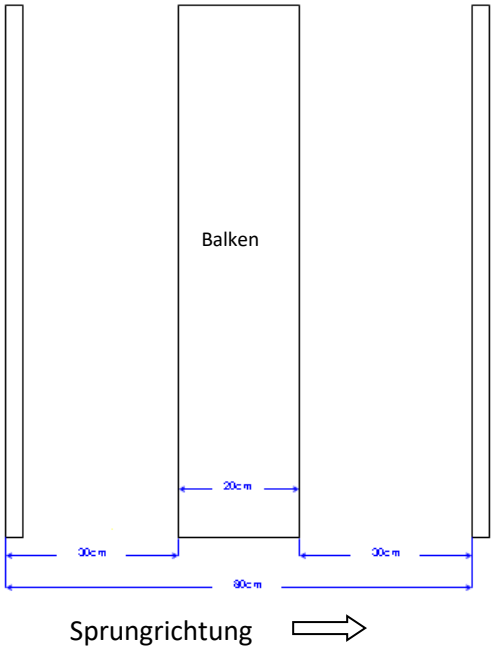
# Weitsprung (Zone)

**Material:** Schaufel, Rechen, Besen, Messband, Stecknagel, Schreibunterlage, Schreibzeug, Plastikmäppli, evtl. Sonnen-/ Regenschirm (falls keine Absprungzone markiert ist: weißes Klebeband verwenden)

## Die Anlage

***Absprungzone:***




***Absprung-Markierung:***

- Korrektes Ausmessen und Aufzeichnen der Zonenlinien falls nicht fest installiert (z.B. mittels weissem Klebeband)
- Mit Besen den Anlauf- und Absprungbereich säubern (Rutschgefahr)

***Weitsprung-Grube:***

- Mit Schaufel den Sand auflockern und grob verteilen
- Mit Rechen fein und gleichmässig verteilen
- Landefläche möglichst eben und auf gleicher Höhe wie die Anlaufbahn
- Wichtig: Die Grube weit genug nach hinten auflockern. Also auch bei jüngeren Schülern mindestens 5.50m!!! Wenn ein Kind nach vorne strauchelt, muss es ohne Verletzungsrisiko fallen können.

## Helfer

### 3 Helfer – Aufgabenteilung

- ***Schreiber:*** Organisation der ankommenden Gruppen + Namen aufrufen + Weite notieren
- ***Messer:*** Absprungpunkt kontrollieren + messen + wo nötig mit Besen die Anlaufbahn säubern
- ***Recher:*** Landepunkt messen + rechen

## Messung

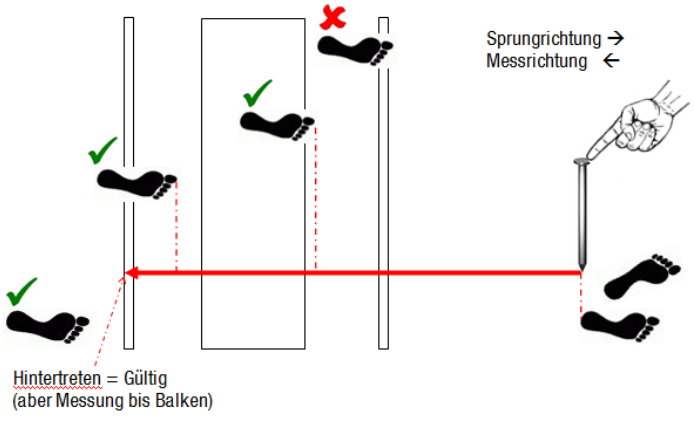
Messband-Nullpunkt beim hintersten (dem Absprung am nächsten gelegenen) Lande-Eindruck im Sand (z.B. Ferse, Gesäß, Hand) im Sand ansetzen und im rechten Winkel zur Anlaufbahn zurückstrecken.

***Messband – Richtung***

Ablesen der Weite beim Absprungpunkt! Der Null-Punkt befindet sich beim Stecknagel im Sand.

***Weite ablesen***

Der Messende stellt seinen Fuß exakt an die Absprungstelle des Schülers und misst die Weite an seiner Schuhspitze ab.




Hintertreten = Gültig
(aber Messung bis Beginn Zone)

**Die Leistung wird in genauen Meter und Zentimeter angegeben (keine Rundung!)**

| Fehlversuch wenn… | Empfehlungen zum Wettkampf-Ablauf |
|---|---|
| • übertreten (vgl. Zeichnung)<br>• durchlaufen, ohne abzuspringen<br>• zurücklaufen durch die Sandgrube | • ***Einspringen:*** möglichst etwas Zeit für das Einspringen vorgeben (z.B. 5 Min). Unter Regie eines Helfers oder gem. Reihenfolge auf dem Wettkampf-blatt, damit jeder eine Chance hat. Ziel = viel probieren in kurzer Zeit! (kann aus Zeitplangründen verkürzt oder weggelassen werden!)<br>• ***Aufrufen:*** Immer den Springer und den Nächstfolgenden aufrufen: z.B. „Meier, Bereitmachen Schär!“<br>• ***Anlauf-Markierungen:*** Klebeband/Kreide auf der Bahn erlaubt. Anderes (z.B. ein Turnschuh) ist nicht auf, sondern nur neben der Bahn erlaubt! |