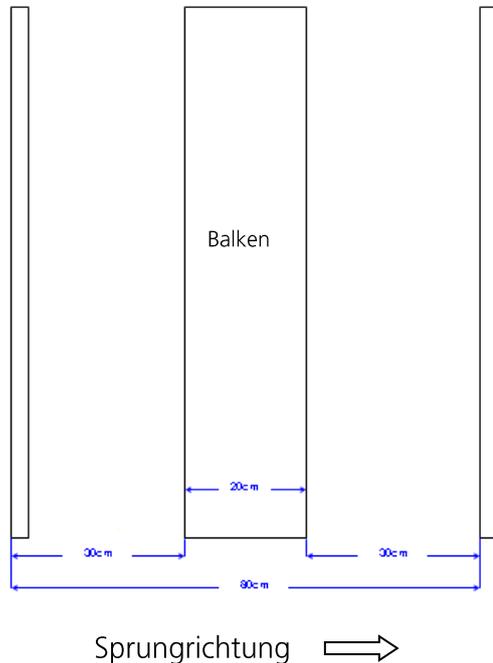


# Weitsprung (Zone)

**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 + rechnen

## Messung

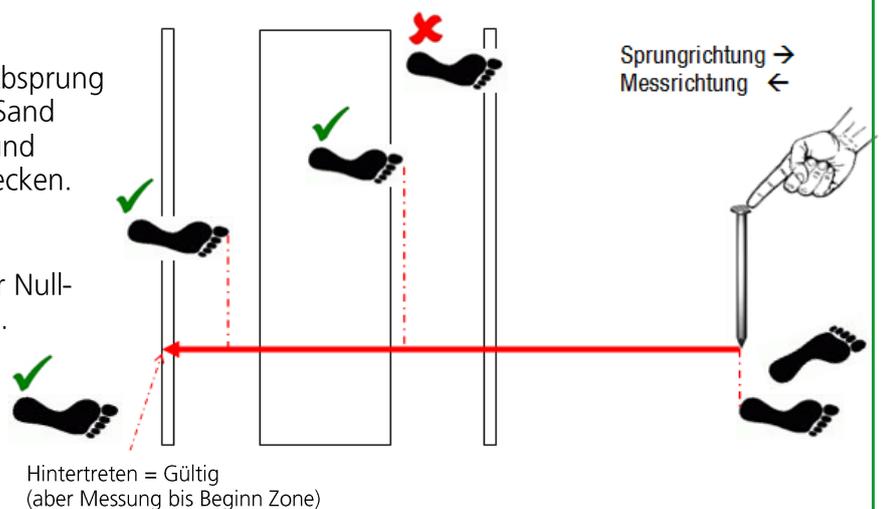
Messband-Nullpunkt beim hintersten (dem Absprung am nächsten gelegenen) Lande-Eindruck im Sand (z.B. Ferse, Gesäß, Hand) im Sand ansetzen und im rechten Winkel zur Anlaufbahn zurückstrecken.

### Messband – Richtung

Ablesen der Weite beim Absprungpunkt! Der Nullpunkt 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.



## Fehlversuch wenn...

- ...übertreten (vgl. Zeichnung)
- ...durchlaufen ohne Abzuspringen
- ...zurücklaufen durch die Sandgrube

## Empfehlungen zum Wettkampf-Ablauf

- **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!)
- **Aufrufen:** Immer den Springer und den Nächstfolgenden aufrufen: z.B. „Meier, Bereitmachen Schär!“
- **Anlauf-Markierungen:** Klebeband/Kreide auf der Bahn erlaubt. Anderes (z.B. ein Turnschuh) ist nicht auf, sondern nur neben der Bahn erlaubt!