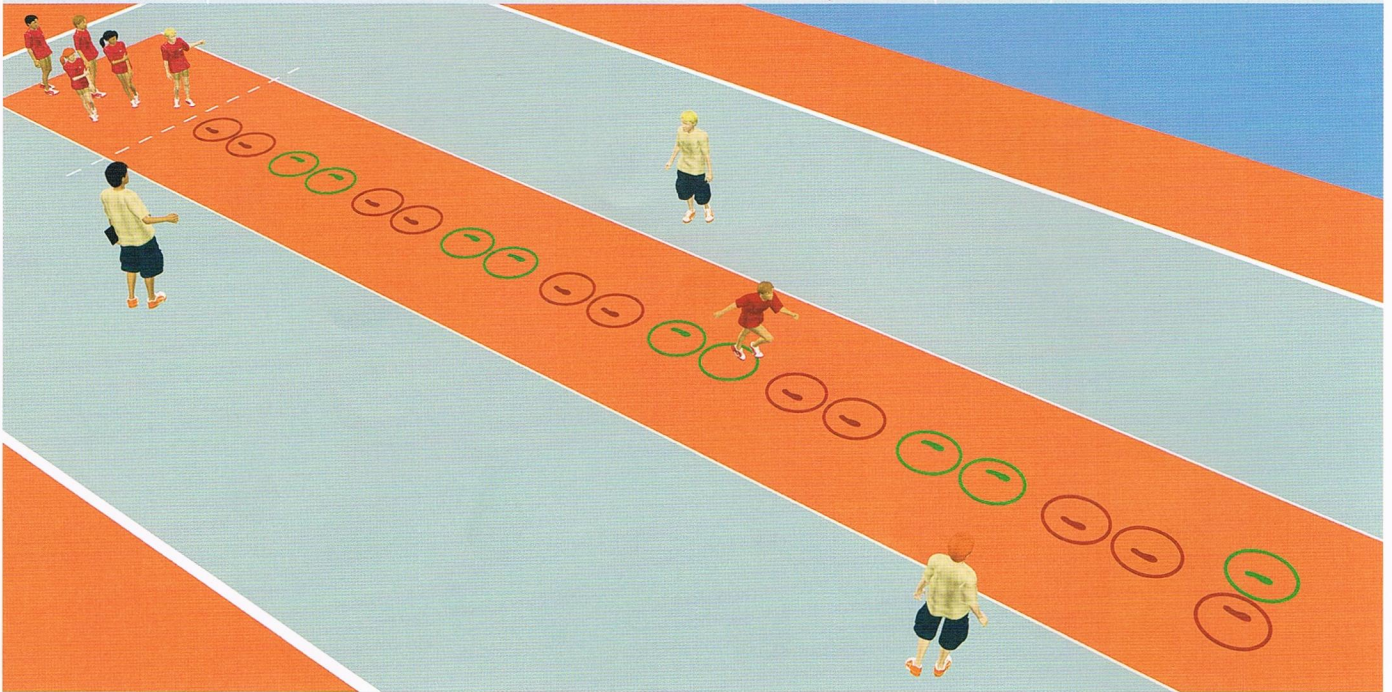


LAUFEN  
SPRINGEN  
WERFEN

VOM „WEIT-SPRINGEN“ ZUM WEITSPRUNG  
VOM „HOCH-SPRINGEN“ ZUM HOCHSPRUNG  
VOM „MEHRFACH-SPRINGEN“ ZUM DREISPRUNG  
VOM „STAB-SPRINGEN“ ZUM STABHOCHSPRUNG

U8  
U10  
U12

WECHSELSPRÜNGE  
(DURCH REIFENBAHN)



**KURZBESCHREIBUNG/  
ORGANISATION**

- Mit 20 Fahrradreifen o. Ä. (in 2 verschiedenen Farben) wird eine Strecke ausgelegt, die die Kinder schnellstmöglich in einem vorgegebenen Rhythmus (z. B.: links-links-rechts-rechts-links-links usw.) durchspringen sollen. Mit welchem Bein das Kind beginnt, ist ihm dabei freigestellt.
- Jeweils eine Reifenfarbe steht für ein Sprungbein, z. B. rot für das rechte und grün für das linke Bein.

- Das Kind stellt sich nach dem Kommando „Auf die Plätze!“ mit seinem bevorzugten Sprungfuß an eine Startlinie, konzentriert sich bei „Fertig!“ und beginnt mit „Los!“.
- Die Zeit wird angehalten, sobald das Kind mit den Füßen beidbeinig-parallel in den letzten, dann nebeneinander liegenden Reifen landet.
- Jedes Kind erhält vier Versuche.
- Ein Fehler (u. a. „falscher Rhythmus“, „Nicht-Treffen eines Reifens“) wird mit einer Strafzeit von 0,5 Sekunden belegt, die

- zu der Gesamtzeit addiert wird.
- Aus organisatorischen Gründen ist es empfehlenswert, dass drei gleiche Sprungbahnen nebeneinander ausgelegt werden.
- Zum Erreichen einer guten Zeit ist das Einhalten der Rhythmus-Vorgabe wichtig.

**WETTKAMPFHelfER (3/BAHN)**

- 1 Helfer: Zeitnehmer
- 1 Helfer: Schrittführer
- 1 Helfer: Organisation der Reifenbahn und Rhythmuskontrolle

**WERTUNG**

- Welches Team springt am schnellsten? – Ermittelt wird zunächst die individuelle Leistung eines jeden Kindes, indem die drei besten Durchgänge addiert werden (ein „Streichergebnis“).
- Die sechs schnellsten Zeiten werden addiert und als Teamergebnis mit den anderen verglichen.
- Das beste Team erhält einen Ranglistenpunkt, das zweite zwei usw.

**MATERIAL/BAHN**

- 20 farbig markierte Fahrradreifen (2 verschiedene Farben)
- 1 Startlinie
- 1 Stoppuhr