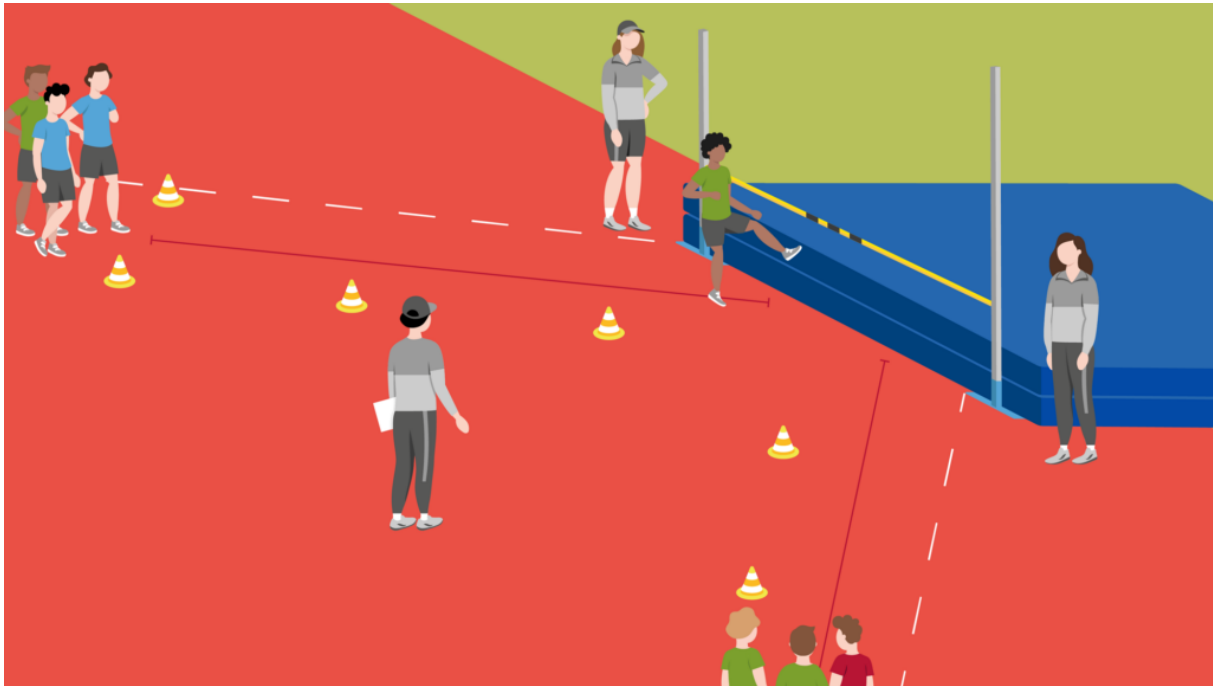


Hochsprung mit Lattenüberquerung nach freier Wahl von Anlauf und Technik (U12)



Material

- je 1 Hochsprunganlage (Matte, 2 Ständer, 1 Latte)
- ggf. Hütchen als Anlauforientierer

Helfer*innen

- je 1 Helfer*in: Organisation und Technik-Kontrolle Absprungbein (einbeinig)
- je 2 Helfer*innen: Auflegen der Latte

Wertung

- Die beste Höhe geht in die Wertung mit ein

Kurzbeschreibung / Organisation

- Ziel: Die Kinder sollen die Grobform des **Hochsprungs** oder eine andere Technik (z.B. Wälzer, Straddle, etc.) anwenden. WICHTIG: einbeiniger Absprung!
- Nach freier Anlaufgestaltung springen die Kinder mit **einbeinigem Absprung** in beliebiger (Ab-)Sprungtechnik (z.B. Wälzer, Straddle, etc.) über die Latte.
- Der Sprung ist **gültig**, wenn ...
 - » die Hochsprunglatte übersprungen wird und
 - » die Latte auf dem Aufleger liegen bleibt.
- Der Sprung ist **ungültig**, wenn ...
 - » der Absprung beidbeinig erfolgt,
 - » die Latte herunterfällt.
- Empfehlung: Die Einstiegshöhe beträgt 75 cm; bis zu einer Höhe von 95 cm wird diese im 10-cm-Abstand, danach im 5 cm-Abstand gesteigert.
- Die Kinder dürfen die Einstiegshöhe individuell wählen und einzelne Höhen auslassen.
- Die Kinder haben maximal 2 Versuche pro Höhe, misslingt auch der zweite, scheidet das Kind aus.