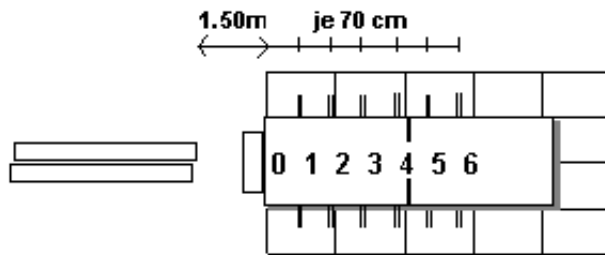


**Jugend B (14-15 jährig)****"Stabweitsprung"**

Jede(r) Springer(in) hat zwei Versuche um mit Hilfe des Stabes mit den Füßen möglichst weit auf die Matte zu springen. (Hüftstreckung am Stab!). Der erste Fussaufsatz wird gewertet, auch wenn die Landung zuerst auf dem Gesäss erfolgt! Der Stab wird zu Beginn auf der Bank in der schmalen Bankrinne (ca. 2cm) geführt und muss dann vor dem Schwedenkastenoberteil (nicht darauf!) angestellt werden. Es ist auf eine ausreichende seitliche Polsterung der Anlage zu achten! Die Zonen sind mit Klebband auf den Turnmatten am Boden zu kennzeichnen!

**Wertung:**

Der bessere Versuch (Füsse in der entsprechenden Zone) jedes Einzelnen zählt für die Teamwertung. Die Zonen werden mit 1 bis 6 Punkten dotiert.

**Material:**

1 Sprungstab; 2 Langbänke; Weichbodenmatten (2), Turnmatten, Schwedenkastenoberteil; Klebband

**Helfer(innen):**

1 Startordner, 1 Zonenrichter [= Schreiber], zusätzlicher Helfer (Stabbrückgabe)

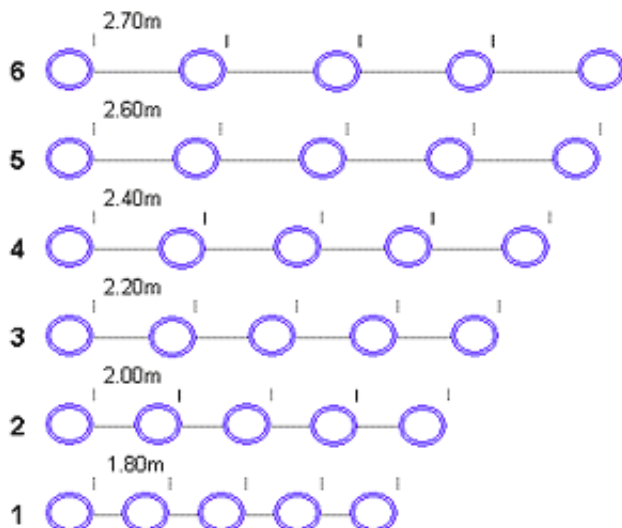
**Schüler A (12-13 jährig)****"Mehrfachsprung-Challenge"**

Verschiedene Bahnen à je fünf in regelmässigen Abständen am Boden liegenden Reifen müssen mit Laufsprüngen (der Fuss im Reifen) überwunden werden. Die Bahn kann in beiden Versuchen je nach Sprungfähigkeiten und Risikobereitschaft frei gewählt werden. Jede(r) hat zwei Versuche. Der Versuch ist nur gültig, wenn nicht auf die Reifen getreten wird und die Reifen nicht verschoben werden.

Anlauflänge: mind. 5m

**Wertung:**

Es werden je nach Bahn 1 bis 6 Punkte vergeben. Der bessere Versuch zählt für das Teamergebnis.



**Material:**

30 Velopneus oder Reifen

**Helfer(innen):**

1 Startordner, 1 Schreiber], 1 Kontrolleur



**Schüler B (10-11 jährig)**

**"Zonen-Weitsprung"**

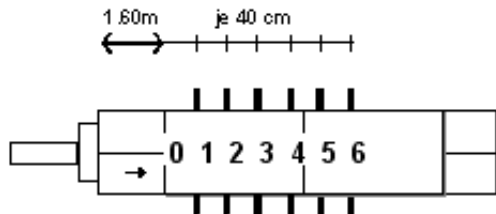


Jede(r) Springer(in) hat zwei Versuche, in denen versucht wird, von zwei Schwedenkastenoberteilen (T-Form) mit den Füßen möglichst weit auf eine Weichbodenmatte zu springen. Der erste Fussaufsatz wird gewertet, auch wenn die Landung zuerst auf dem Gesäss erfolgt! Die letzten zwei Fussaufsätze des Anlaufs werden auf den Schwedenkastenoberteilen ausgeführt.  
Anlauflänge: mind. 10m

**Wertung:**

Der bessere Versuch (Füße in der entsprechenden Zone) jedes Einzelnen zählt für die Teamwertung.

Die Zonen werden mit 1 bis 6 Punkten dotiert.



**Material:**

Weichbodenmatten (2); Turnmatten; Schwedenkastenoberteile (2); Klebband

**Helfer(innen):**

1 Startordner; 1 Zonenrichter[= Schreiber]



**Schüler C (8-9 jährig)**

**"Bananenkistensprung"**

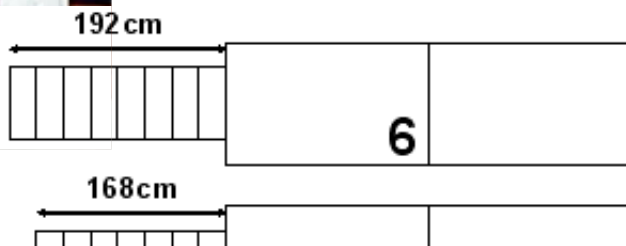


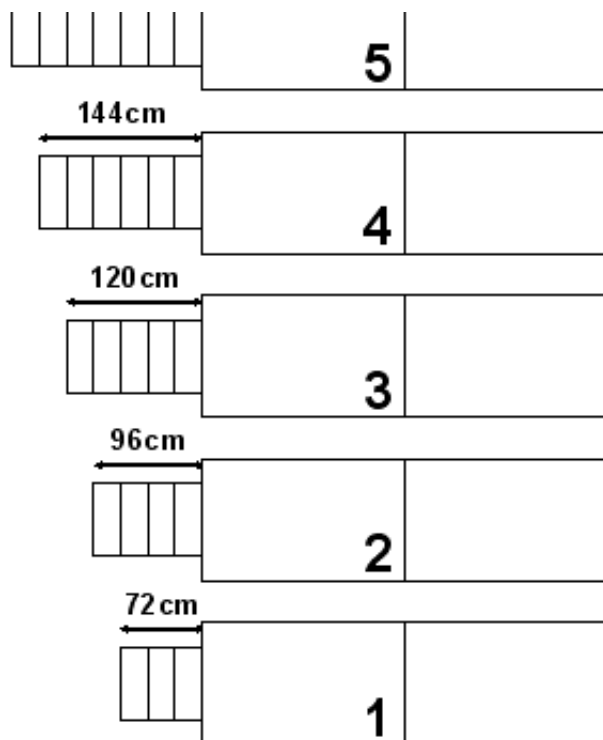
Jedes Teammitglied wählt aus, ob es über 3, 4, 5, 6, 7 oder 8 seitlich aneinandergereihte Bananenkisten (à ca. 24cm) springen will. Jede(r) hat zwei frei wählbare Versuche. Der Versuch ist gültig, wenn die Kisten unberührt übersprungen werden. Der Absprung muss einbeinig erfolgen.

Anlauflänge: mind. 5m

**Wertung:**

Es werden je nach Bahn 1 bis 6 Punkte vergeben. Der bessere Versuch zählt für die Teamwertung.



**Material:**

Bananenkisten (33); Turnmatten (12); Klebband (Ecken der Bahnen markieren!)

**Helper(innen):**

Mindestens 2 Kontrolleure [=Schreiber], so dass mehrere Teams gleichzeitig springen können.

