

**PRAXIS**  
*ideen* **75**  
Schriftenreihe für  
Bewegung, Spiel und Sport



Band 2

# Springen

## Leichtathletik in Schule und Verein

Peter Wastl und Rainer Wollny

**hofmann.**

# INHALT

Einführung .....	5
------------------	---

<b>Kapitel 1</b>	<b>Ontogenetische Bedingungen des sportlichen Trainings im Schulkindalter und frühen Jugendalter</b>	<b>9</b>
------------------	--	----------

1.1	Wie verläuft die körperliche Entwicklung? .....	11
1.2	Wie entwickeln sich motorische Basisfähigkeiten und leichtathletische Fertigkeiten? .....	13

<b>Kapitel 2</b>	<b>Wissenswertes zum Springen</b>	<b>25</b>
------------------	-----------------------------------	-----------

2.1	Wie sieht die Vielfalt des Springens aus? .....	26
2.2	Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede zeigen das Weitspringen und Hochspringen? .....	27
2.3	Wie können Lern- und Lehrprozesse gestaltet werden? ...	38
2.4	Welche Wettkämpfe eignen sich? .....	45
2.5	Leseempfehlungen .....	46

<b>Kapitel 3</b>	<b>Weitspringen</b>	<b>49</b>
------------------	---------------------	-----------

3.1	Voraussetzungen schaffen .....	50
3.2	Grundlegende Technikmerkmale erkennen .....	51
3.3	Techniken aneignen, variieren und optimieren .....	55
3.4	Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln .....	62
3.5	Lernen und Trainieren organisieren .....	66
3.6	Wettkämpfe .....	69
3.7	Leseempfehlungen .....	71

<b>Kapitel 4</b>	<b>Dreispringen</b>	73
	4.1 Voraussetzungen schaffen . . . . .	74
	4.2 Grundlegende Technikmerkmale erkennen . . . . .	75
	4.3 Techniken aneignen, variieren und optimieren . . . . .	79
	4.4 Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln . . . . .	83
	4.5 Lernen und Trainieren organisieren . . . . .	86
	4.6 Wettkämpfe . . . . .	88
	4.7 Leseempfehlungen . . . . .	90
<b>Kapitel 5</b>	<b>Hochspringen</b>	91
	5.1 Voraussetzungen schaffen . . . . .	92
	5.2 Grundlegende Technikmerkmale erkennen . . . . .	94
	5.3 Techniken aneignen, variieren und optimieren . . . . .	97
	5.4 Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln . . . . .	104
	5.5 Lernen und Trainieren organisieren . . . . .	108
	5.6 Wettkämpfe . . . . .	111
	5.7 Leseempfehlungen . . . . .	114
<b>Kapitel 6</b>	<b>Stabspringen</b>	115
	6.1 Voraussetzungen schaffen . . . . .	116
	6.2 Grundlegende Technikmerkmale erkennen . . . . .	122
	6.3 Techniken aneignen, variieren und optimieren . . . . .	124
	6.4 Fehler erkennen und Übungsaufgaben entwickeln . . . . .	131
	6.5 Lernen und Trainieren organisieren . . . . .	133
	6.6 Wettkämpfe . . . . .	137
	6.7 Leseempfehlungen . . . . .	139
	<b>Literatur</b> . . . . .	140

Im vorliegenden Buch wurde auf die Nennung beider Geschlechter (Lehrerinnen/Lehrer – Schülerinnen/Schüler) oder die Verbindung in einem Wort (LehrerInnen bzw. Lehrer\*innen) zugunsten einer möglichst einfachen Leseart verzichtet. Allgemeine Personenbezeichnungen schließen daher immer alle Geschlechter ein.

Das Springen zählt wie das Gehen und das Laufen zu den natürlichen menschlichen Bewegungsformen. Als wesentliche nachhaltige Erlebnisse des Springens gelten das Erreichen weit entfernter Ziele, die Überwindung hoher Hindernisse und das „Fliegen“. Das *Hauptziel des Springens* besteht darin, durch den kraftvollen Abdruck vom Untergrund eine lange Flugzeit und eine große Höhe oder Weite zu erreichen. Von besonderer Bedeutung ist die Beherrschung des Körpergewichts und des Körpergleichgewichts, da der Springer entgegen der Schwerkraft vom Boden abheben und unter Erhaltung des Körpergleichgewichts sicher landen muss. Das *Bindeglied der vier klassischen leichtathletischen Sprungdisziplinen* – Weitsprung, Dreisprung, Hochsprung und Stabhochsprung – stellt der regelgerechte einbeinige Absprung aus dem schnellen Anlauf dar („Take-off“), im Rahmen dessen das Nichtsprungbein und die Arme als verstärkende Schwung-elemente eingesetzt werden. Nach dem Verlassen des Untergrunds kann die Flugbahn des Körperschwerpunkts nicht mehr verändert werden. Während der Flugphase muss der Springer die Flugkurve optimal ausnutzen und die sichere, verletzungsfreie Landung vorbereiten.

**Ziele des Springens**

## 2.1 Wie sieht die Vielfalt des Springens aus?

Das Springen *vor und neben der Leichtathletik* zeichnet sich durch die große Vielfalt aus. Hierbei geht es nicht alleinig um das Springen in die Weite oder die Höhe, sondern ebenso um herausfordernde und erlebnisreiche Sprünge beispielsweise über, von oder durch etwas springen. Zu den Grundvoraussetzungen des Springens zählen neben der motorischen Basisausbildung die gut ausgeprägte Bewegungskoordination, Oberkörperkraft, Gelenkstabilität und Gleichgewichtsfähigkeit. Das *vielfältige Springen* umfasst sowohl einbeinige als auch beidbeinige Sprungformen mit unterschiedlichen Sprung- und Landevarianten.

- *Absprung und Landung*. Einbeinig oder beidbeinig
- Mit demselben Bein abspringen und landen
- Einbeinsprünge mit Beinwechsel
- Laufsprünge und Schrittsprünge

**Vielfalt des Springens**

## Allgemeine Sprungschule (Sprung-ABC)

Die *Allgemeine Sprungschule (Sprung-ABC)* kennzeichnet die abwechslungsreiche, variantenreiche Schulung der einbeinigen und beidbeini-

## Allgemeine Sprungschule

gen Sprung- sowie Landefähigkeiten durch herausfordernde, erlebnisreiche Sprungvariationen. Mit einfachen Mitteln lassen sich nahezu unerschöpfliche Sprunggelegenheiten oder Sprunglandschaften zusammenstellen (z. B. elastische Sprungbänder, Baustellenband, Längskästen, Gerätturnmatten, Pappkartons, Schaumstoffblöcke, Sprungseile, Gymnastikreifen; s. Kap. 2.3, Abb. 17).

## Herausfordernde Sprungvariationen

### Vielfalt der Allgemeinen Sprungschule

- |  |   |
|--|---|
| • Auf der Stelle oder aus der Fortbewegung | • Auf unterschiedlichen Untergründen          |
| • Aus dem Stand, Gehen oder Laufen         | • Auf Ziele oder in Zonen                     |
| • Einbeinig oder beidbeinig                | • Von, auf oder über verschiedene Hindernisse |
| • Einfach- oder Mehrfachsprünge            | • Durch oder an etwas heran                   |
| • Vorwärts, rückwärts oder seitwärts       | • Mit Geräteinsatz (z. B. Seil, Stab)         |
| • Verschiedene Rhythmen                    | • Einzel-, hintereinander oder synchron       |
| • Mit Körperdrehungen                      | • In unterschiedlichen Organisationsformen    |
| • Aus geradem oder bogenförmigem Anlauf    |   |

## Über die Vielfalt vermitteln

Die wesentliche Aufgabe der *Allgemeinen Sprungschule* besteht darin, den Anfängern abwechslungsreiche Situationen anzubieten, in denen die Sprungfähigkeit spielerisch und variantenreich erprobt sowie entwickelt werden kann. Im Vordergrund steht die *fähigkeitsorientierte Fertigkeitsvermittlung*, die zunächst koordinativen Übungen vertraut, bevor konditionelle und technikorientierte Trainingsziele verfolgt werden. Die anschließende *Spezielle Sprungschule* (s. Kap. 2.2) – als Übergang von beidbeinigen zu einbeinigen Sprüngen und von allgemeinen zu speziellen Sprungformen – bildet die speziellen koordinativen sowie konditionellen Voraussetzungen für die klassischen leichtathletischen Sprungtechniken aus.

## Spezielle Sprungschule

### 2.2 Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede zeigen das Weitspringen und Hochspringen?

## Biomechanische Gemeinsamkeiten

Aus *biomechanischem Blickwinkel* lassen die verschiedenen leichtathletischen Sprungdisziplinen zahlreiche Gemeinsamkeiten und nur wenige Unterschiede erkennen. Die Bewegungsabläufe der Sprungdisziplinen der Leichtathletik werden üblicherweise in vier generelle

Bewegungsphasen gegliedert: Schneller Anlauf, dynamischer einbeiniger Absprung und disziplinspezifische Flugphase sowie Landung.

- Der *schnelle Anlauf* spielt die entscheidende Rolle für die Sprungleistung. Unterschieden werden die Beschleunigungsphase und die Absprungvorbereitung (die letzten Schritte vor dem einbeinigen Absprung).
- Während des *dynamischen einbeinigen Absprungs* werden unter Nutzung der Anlaufgeschwindigkeit die Richtung und die Geschwindigkeit des Körperschwerpunkts in charakteristischer Art und Weise umgewandelt. Der Sportler realisiert den Absprung durch den aktiven, flach von oben aufgesetzten Sprungfuß mit anschließender kurzer Amortisation – Beugung der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke – und den aktiven Einsatz der Schwungelemente. Der Oberkörper wird in der sogenannten „Take-off-Position“ aufrecht gehalten, das Absprungbein im Kniegelenk vollständig gestreckt und das Schwungbein im Hüft- und Kniegelenk nahezu im rechten Winkel stabilisiert.
- Die *disziplinspezifische Flugphase* beginnt mit dem Verlassen des Absprungfußes vom Untergrund. Im Mittelpunkt stehen die Erhaltung des Körpergleichgewichts, die Vorbereitung der sicheren, verletzungsfreien Landung und zusätzlich beim Hochsprung sowie Stabhochsprung die Steigphase mit der Lattenüberquerung. Nach dem Absprung kann die Flugbahn des Körperschwerpunkts nicht mehr verändert werden.
- Die *disziplinspezifische Landung* erfolgt entweder auf den Füßen, dem Gesäß oder dem Rücken und der Schulter. Die technisch korrekte Landung begünstigt den verletzungsfreien Abschluss des Sprungs und beeinflusst im Rahmen der Horizontalsprünge die Sprungleistung (Weitsprung, Dreisprung).

Neben den aufgezeigten biomechanischen Gemeinsamkeiten der vier leichtathletischen Sprungdisziplinen bestehen zwischen dem Weitspringen und dem Hochspringen auffällige Unterschiede hinsichtlich der zeitlich-dynamischen Bewegungsstruktur.

*Sprünge in die Weite* (Horizontalsprünge) erfordern die große Anlaufgeschwindigkeit und den dynamischen Absprung. Die Verbindung von Anlauf und Absprung stellt hohe Leistungsanforderungen an die Koordinationsfähigkeit und die Kraftfähigkeit des Sportlers. *Je schneller die Anlaufgeschwindigkeit, desto kürzer ist die Zeit für den Absprung.* Die optimale Bodenkontaktzeit beträgt beim Absprung 0,10 bis 0,15 sec. Darüber hinaus muss der Weitspringer aus maximaler Anlaufgeschwindigkeit flach abspringen (Abflugwinkel: ca. 20°).

**Biomechanische Unterschiede zwischen Weit- und Hochspringen**

**In die Weite springen**

## In die Höhe springen

*Sprünge in die Höhe* (Vertikalsprünge) verlangen im Unterschied zu Sprüngen in die Weite *geringere Anlaufgeschwindigkeiten* und *längere Bodenkontaktzeiten* (0,14–0,20 sec). Über die Art und Weise der Gestaltung der Flugphasen entscheiden die Kraftfähigkeit der unteren Extremitäten, die Anlaufgestaltung sowie die Anlaufrichtung. Des Weiteren muss der Hochspringer aus dem steilen Absprung komplexe Drehbewegungen realisieren (Abflugwinkel: ca. 60°).

## Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus beim Springen

## Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus

Die *Gestaltung des Anlauf-Absprungs* bestimmt maßgeblich die Sprungweite und die Sprunghöhe. Grundlage der leichtathletischen Sprünge ist der *reaktive Absprung*, im Rahmen dessen die Sprungmuskulatur in kurzer Folge zunächst exzentrisch und anschließend konzentrisch arbeitet. In der Leichtathletik treten beim Springen aus dem Anlauf (Drop-Sprünge) große reaktive Kräfte auf. Den *Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus* kennzeichnet die *kurze nachgebende (exzentrische) Muskelarbeit*, die zur direkten, unwillkürlichen Innervation der beteiligten Muskelgruppen führt. Diese wird durch die Elastizitätskräfte der bindegewebsartigen Strukturen der Skelettmuskeln und der Körpergelenke unterstützt. Charakteristisches Merkmal der bindegewebsartigen Strukturen ist das Bestreben, sich nach der Dehnung auf die Ausgangslänge zu verkürzen und hierdurch ein Speichersystem für die elastische Energie zu bilden. Während der exzentrischen Muskelarbeit wird die Energie im Muskel-Sehnen-Komplex gespeichert und in der nachfolgenden überwindenden (konzentrischen) Phase in kinetische Bewegungsenergie umgewandelt. Diesen Effekt gilt es in den leichtathletischen Sprüngen unter Berücksichtigung der individuellen Kraftverhältnisse zu nutzen. Sinnvoll erscheinen kurze Bodenkontaktzeiten, um die optimale Beschleunigung im Moment des Absprungs zu erreichen (Schrader, 2007). Zentrales Merkmal der leichtathletischen Sprünge ist die kurze Amortisation – Nachgeben des Sprungbeins nach dem Aufsetzen und schnelle Bewegungsumkehr in die Streckbewegung – unter Erhaltung der Körperspannung.

## Zentrales Merkmal der leichtathletischen Sprünge

## Sprunglauf

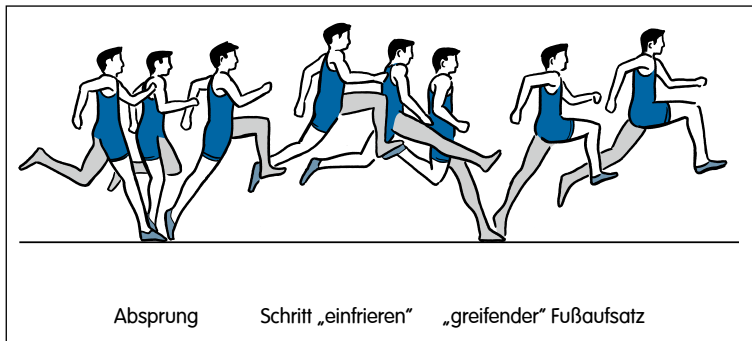
## Sprunglauf als Bewegungsfundament

Das Bewegungsfundament der leichtathletischen Sprungdisziplinen stellt der *Sprunglauf* als Serie gleicher, möglichst weiter Mehrfachsprünge aus dem Stand oder dem Angehen dar (s. Abb. 9). Der Sportler beginnt mit kleinen wechselseitigen Sprüngen, deren Intensität bis zum

Sprunglauf gesteigert wird. Zu den wesentlichen motorischen Eigenschaften des Sprunglaufs zählen (Killing, 2003a, b; Oltmanns 2008):

- Kraftvoller Abdruck des Sprungbeins vom Untergrund über den Fußballen mit vollständiger Kniegelenkstreckung des Sprungbeins.
- Schnelles Vorschwingen des im Kniegelenk gebeugten Schwungbeins mit „angezogenem“ Fuß. Der Oberschenkel befindet sich waagrecht zum Boden.
- Die Schritthaltung und der Oberkörper werden über einen langen Zeitraum aufrecht gehalten. Das Sprungbein bleibt hinter dem Oberkörper im Kniegelenk gestreckt und weist in Richtung der Absprungstelle („Einfrieren“ der Abdruckhaltung!).
- *Greifende Landevorbereitung*. Der Kniewinkel des Schwungbeins öffnet sich in der 2. Flugphase.
- Aus der Hüftgelenkstreckung eingeleiteter aktiv greifender Fußaufsatz unter dem Oberkörper (Kurze Amortisationsphase!) mit der Fußsohle oder der Ferse (Kleiner Fußsohlenwinkel!).
- Die gegengleich geführten Arme unterstützen den Absprung.
- Gleichmäßige rhythmische Sprungfolge.

**Zentrale  
Bewegungs-  
merkmale  
des Sprunglaufs**



**Sprunglauf**

Abb. 9: Sprunglauf

Die leichtathletische *Grundtechnik des Sprunglaufs* kennzeichnen folgende Technikmerkmale.

- Den Absprung explosiv und aktiv realisieren.
- Die Streck- und Schwungbewegungen aufeinander abstimmen.
- Den Oberkörper beim Absprung stabilisieren.

**Leichtathletische  
Grundtechnik  
des Sprunglaufs**



- Den Absprung durch die Armbewegung in Lauf- und Sprungrichtung unterstützen.
- Den „greifenden“ Fußaufsatz mit angezogener Fußspitze auf der Fußsohle realisieren.
- Das im Kniegelenk gebeugte Schwungbein aktiv einsetzen.
- Das Schwungbein nach dem Abflug kurzzeitig fixieren („Einfrieren“).

Die *Anfangsphase des Sprunglaufs* – flach mit geringem Geschwindigkeitsverlust – stellt an den Athleten hohe koordinative und konditionelle Anforderungen (s. Abb. 9, 10 u. 15). Bei Anfängern kann vielfach beobachtet werden, dass diese nicht aktiv abspringen, sondern mit großen Schritten anlaufen, da das Sprungbein zu schnell nachgezogen wird. Im Hinblick auf dieses Fehlerbild muss beachtet werden, dass nach dem Absprung das Sprungbein über eine längere Zeitspanne im Kniegelenk gestreckt hinter dem Oberkörper gehalten (s. Abb. 10, Punkt 1) und die Ferse des Sprungbeinfußes beim Vorführen nicht zum Gesäß ausgerichtet wird. Während der Landung auf dem Fußballen muss die Fußspitze in der Flugphase angezogen (2) und der Oberschenkel des Schwungbeins bis in die Waagerechte (3) angehoben werden.

## Fehlerbild

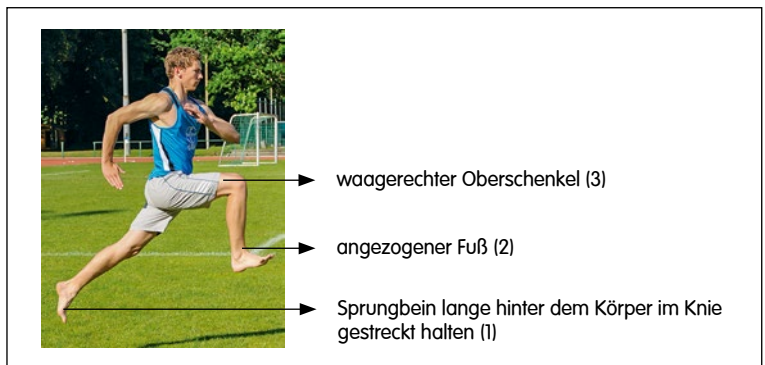


Abb. 10: Flugphase beim Sprunglauf

## Methodik

## Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Aus *methodischer Sicht* bestehen zwischen den vier leichtathletischen Sprungdisziplinen ebenfalls zahlreiche Gemeinsamkeiten und nur wenige Unterschiede. Für die Vermittlung des leichtathletischen Springens gilt, dass Anfänger zunächst im Rahmen der *Allgemeinen Sprungschule* durch unterschiedliche Sprungformen und differenzierte Aufgabenstellungen vielfältige erlebnisreiche Erfahrungen sammeln. Im Mittelpunkt der anschließenden *Speziellen Sprungschule* stehen verschie-

denartige Übungsformen mit dem Ziel, die Grundtechnik des Springens allmählich an die spezifischen Anforderungen der leichtathletischen Sprünge anzugleichen.

### Spezielle Sprungschule – Mehrfachsprünge

Die *Spezielle Sprungschule* dient der Ausbildung der zentralen Bewegungsmerkmale des Springens. Im Fokus stehen Mehrfachsprünge und Übungsformen, welche die optimale Verzahnung von Anlauf und Absprung schulen, einen geringen Krafteinsatz erfordern und die technisch korrekte Bewegungsausführung sowie den angemessenen Bewegungsrhythmus ausbilden. Die für Mehrfachsprünge typische Hintereinanderschaltung mehrerer beidbeiniger, einbeiniger oder wechselseitiger Absprünge ohne Pause erfordert die gut ausgeprägte Bewegungskoordination, da in der Flugphase der nachfolgende Absprung vorbereitet werden muss.

### Spezielle Sprungschule

Im Einzelnen entwickeln *Mehrfachsprünge* einerseits die erforderliche Beinstreckkraft, andererseits stellen Mehrfachsprünge aufgrund der Spezifik und der Strukturnähe wirkungsvolle Trainingsmittel zur Verbesserung der Sprungkoordination dar. Dementsprechend steht im Zentrum der *Speziellen Sprungschule* die technisch korrekte Ausführung der verschiedenen Sprungformen. Umfänge und Intensitäten werden dann erhöht, wenn die Athleten die Grundtechniken sicher beherrschen. Im Einzelnen sollten Lehrer und Trainer folgende Bewegungselemente thematisieren (May, 2009; Oltmanns, 2014).

### Mehrfachsprünge

- Greifender Fußaufsatz (angezogene Fußspitze!) auf der Fußsohle und kurze Bodenkontaktzeiten.
- Optimale Koordination der Streck- und Schwungbewegungen mit vollständiger Fuß-, Knie- sowie Hüftgelenkstreckung.
- Bewegungsunterstützender Einsatz der Schwungelemente. Die Arme und das Schwungbein werden in Sprungrichtung dynamisch mitgeschwungen sowie zum Absprungende schlagartig fixiert.
- Aktiver Einsatz des Schwungbeins und der Arme in Sprungrichtung mit kurzzeitiger Fixierung des Schwungbeins.
- Gerader Oberkörper und Körperspannung (Stabiler Oberkörper!), damit der Kraftimpuls auf den Oberkörper übertragen werden kann.
- Stabile Beinachse(n) in der Ebene der Bewegungsrichtung.

### Schulung zentraler Bewegungsmerkmale

## Für Anfänger beidbeinige Sprungformen

Die *Spezielle Sprungschule* unterscheidet des Weiteren einbeinige und beidbeinige Mehrfachsprünge. *Beidbeinige Sprünge* reduzieren die körperliche Belastung und können Über- oder Fehlbeanspruchungen vermeiden helfen. Für Anfänger empfehlen sich beidbeinige Sprungformen oder Einbeinsprünge mit ständigem Beinwechsel, da Anfänger nur wenig ausgeprägte physische Voraussetzungen für technisch korrekte einbeinige Belastungen besitzen. Zum *Übungskatalog der Speziellen Sprungschule* zählen folgende einbeinige und beidbeinige Sprungformen.

### *Prellsprünge*

Beidbeinige, einbeinige oder wechselseitige Sprünge aus den Fußgelenken mit stabilem Oberkörper und gestrecktem Kniegelenk (s. Abb. 11).

- *Bewegungsrichtung*. Vorwärts, rückwärts oder seitwärts
- *Im Wechsel*. Flach, mittel oder hoch
- Grätschen oder Schließen der Beine (Hampelmann)
- Variierende Armbewegungen



Abb. 11: Prellsprünge mit unterschiedlichem Armeinsatz

### *Prellhopper*

Aus den Fußgelenken beidbeinig nach „vorn-oben“ mit kurzem wechselseitigem Schwungbeineinsatz abspringen (s. Abb. 12).

- *Bewegungsrichtung*. Vorwärts, rückwärts oder seitwärts.
- Abwechselnd auf Höhe oder Weite, linkes oder rechtes Bein vorn.



Abb. 12: Prellhopper

### Einbeinsprünge (Hop-Sprünge)

Der Absprung und die Landung werden in Folge mit demselben Bein ausgeführt (s. Abb. 13). Einbeinsprünge stellen hohe koordinative und konditionelle Anforderungen an den Sportler, da die Sprunghöhe sowie die Falltiefe vergrößert werden und hierdurch große Haltekräfte entstehen. Hop-Sprünge lassen sich aus dem Stand oder dem Anlauf und mit Beinwechsel nach jeweils zwei bis drei Sprüngen auf demselben Bein realisieren. In der *Flugphase* muss das Sprungbein schnell nach vorn zur Landung und das Schwungbein von „vorn-oben“ nach „hinten-unten“ geführt werden. Einbeinsprünge eignen sich aufgrund der hohen Leistungsanforderungen vorrangig für das Fortgeschrittenentraining (Killing, 2003b; 2006; 2019).



Abb. 13: Einbeinsprünge

### Einbeinsprünge

### Einbeinwechelsprünge (Rhythmusprünge)

Für *Anfänger* sind Einbeinwechelsprünge mit räumlichen Vorgaben (z. B. zwei links – zwei rechts) besser geeignet als Einbeinsprünge, da Einbeinwechelsprünge aufgrund des ständigen Beinwechsels geringere körperliche Beanspruchungen hervorrufen. Vermieden werden müssen nicht-rhythmische Sprungfolgen, im Rahmen dessen der Einbeinsprung akzentuiert und der Wechelsprung vernachlässigt wird.

- In der Kinderleichtathletik die kindgemäße Sprungtechnik durch den Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel und Aufgabenstellungen schulen!

### 3.6 Wettkämpfe

#### Pädagogisch orientierte Wettkampfformen

Die nachfolgend exemplarisch skizzierten *pädagogisch orientierten Wettkampfformen* dienen der allmählichen Hinführung der Anfänger zur normierten leichtathletischen Wettkampfform des *Weitsprungs*.

***Vielseitigkeitsweitsprung.*** Bewertet wird die Gesamtweite der Weitsprünge mit dem rechten und linken Bein. Variationen: Weitsprünge mit 5- oder 11-Schritt-Anlauf oder Wettkampfanlauf.

***Differenzspringen.*** Die Sportler erzielen beim Weitsprung geringe Differenzen zwischen dem „starken“ und „schwachen“ Bein. Die Wertung erfolgt nach der Feststellung der Sprungleistung mit dem „starken“ Bein!

***Technik-Meister.*** Gewertet wird die Summe der Weitsprungleistungen mit zwei unterschiedlichen Weitsprungtechniken.

#### DLV Wettkampfsystem Kinderleichtathletik

Das *Weitspringen* zählt zu den zentralen Inhalten des offiziellen *DLV Wettkampfsystems Kinderleichtathletik* (DLV, 2018; 2020).

- In der Altersklasse U 8 (6–7 Jahre) wird der *Zielweitsprung* bewertet. Nach begrenztem Anlauf springen die Kinder einbeinig ab und landen beidbeinig in der Zielzone.
- In der Altersklasse U 10 (8–9 Jahre) wird im Rahmen der *Weitsprung-Staffel* nach kurzem Anlauf über einen Absprunгорientierter so weit wie möglich gesprungen. Die Staffelmittglieder dürfen erst dann mit dem Anlauf beginnen, wenn der Vorspringer nach der Landung den neben der Weitsprunggrube markierten Bereich mit beiden Füßen berührt (z. B. Fahrradreifen).
- In der Altersklasse U 12 (10–11 Jahre) wird der *Zonen-Weitsprung* gefordert. Die Sportler springen aus begrenztem Anlauf vor der Markierung ab und landen möglichst weit in der Weitsprunggrube (25-cm-Zonen).

Pädagogisch orientierte Wettkampf-  
formen

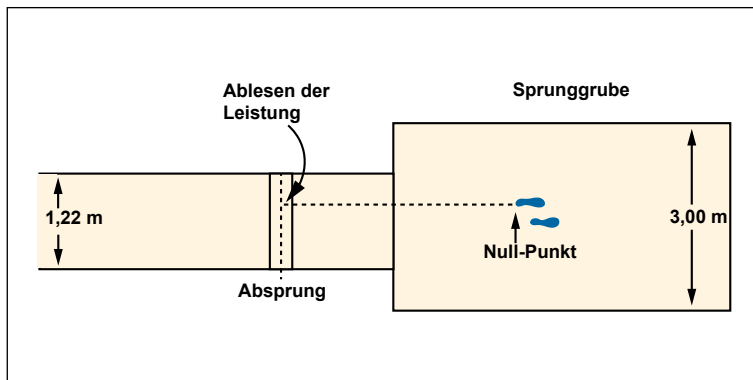
DLV  
Wettkampf-  
system  
Kinder-  
leichtathletik

In den drei Altersklassen U8 bis U12 werden die Weitenpunkte als Team gesammelt und die Teamwertungen in die Rangfolge gesetzt. In der Altersklasse U12 sind Einzelwertungen möglich (DLV, 2018; 2020).

## Wettkampfbestimmungen

### Weitsprunganlage

Die Weitsprunganlage besteht aus der mindestens 40 m langen geraden Anlaufbahn, dem bündig in die Anlaufbahn verankerten Absprungbalken oder der Absprunglinie (Breite: mindestens 20 cm) und der mit Sand gefüllten Weitsprunggrube (Breite: mindestens 3 m). Die Absprungrzone (Breite: 80 cm) kann um den Absprungbalken eingezeichnet werden (s. Abb. 27).



Aufsicht  
Weitsprung-  
anlage

Abb. 27: Weitsprunganlage (Aufsicht, mod. nach Haberkorn & Plaß, 1992, S. 54)

### Messen der Leistung

Die Messung der Weitsprungweite erfolgt von der Absprunglinie rechtwinklig zum letzten Abdruck des Weitspringers in der Weitsprunggrube. Das Bandmaß wird am hinteren Eindruck der Landestelle am Markierungsstecher angelegt (Nullpunkt befindet sich in der Weitsprunggrube!) und rechtwinklig über die Absprunglinie geführt (s. Abb. 27).

Die Weitsprungleistung wird an der Absprunglinie (zur Weitsprunggrube zeigenden Kante des Absprungbalkens) in ganzen Zentimetern abgelesen. Die Absprunglinie muss bei der Landung seitlich der Verlängerung der Anlaufbahn verlängert werden. Bei Sprüngen aus der

Absprungzone wird die Weitsprungweite an der Absprungstelle abgelesen (Fußspitze, s. Abb. 28).

## Messen der Leistung

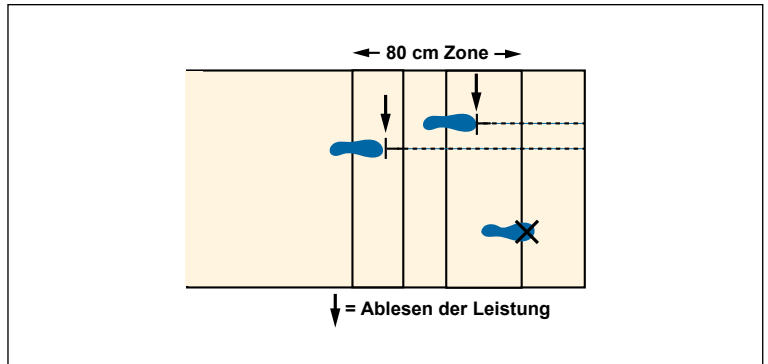


Abb. 28: Messvorgang aus der Absprungzone (mod. nach Haberkorn & Plaß, 1992, S. 54)

## Ungültige Versuche

- Wenn der Weitspringer beim Sprungvorgang oder „Durchlaufen“ ohne Absprung mit einem Teil des Sprungfußes (Sprungschuhs) die senkrechte Fläche über der Absprunglinie „durchbricht“.
- Wenn die Weitsprunggrube nach hinten in Richtung der Anlaufbahn oder seitlich hinter der Landestelle verlassen wird.
- Wenn der Rand der Weitsprunggrube während der Landung berührt wird und die Berührungsstelle hinter der Landestelle liegt.

## 3.7 Leseempfehlungen

## Leseempfehlungen

Empfehlenswerte methodische Wege und anschauliche Praxisbeispiele zur Aneignung des Weitspringens mittels zielgerichteter, vielseitiger Spiel- sowie Übungsformen finden sich in der Zeitschrift *Leichtathletiktraining* bei Klimmer und Wujak (1994), Fleischmann (2004a), Knauer und Mallow (2005), Knapp (2008), Schrader (2010), Knapp und Rudziok (2012) sowie Gustedt (2016, 2019). Dem am Schulsport interessierten Leser empfehlen die Autoren die Artikel zur Unterrichtsgestaltung des Weitspringens von Haupt (2017a, b), Schwender (2012) und Schröter (2013) in der Zeitschrift *Sportunterricht*.