

# DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

## STANDWEITSPRUNG



## Übersicht

- **Lernstufenplan**
- **Glossar**
- **Lernstufe 1 – Ausgangsposition**
  - Übungen
    - 1. Die Wippe
- **Lernstufe 2 – Absprung und Landung**
  - Übungen
    - 1. Feuer, Wasser, Blitz
    - 2. Mattenaufsprünge
    - 3. Kastensprünge aufwärts
    - 4. Hocksprünge
- **Lernstufe 3 – Flugphase**
  - Übungen
    - 1. Überspringen von Hindernissen
    - 2. Kastensprünge abwärts
- **Lernstufe 4 – Gesamtablauf**
  - Übungen
    - 1. Standweitsprung über Markierungen
    - 2. Standweitsprung in die Sprunggrube
- **Arbeitsmaterial**
  - Die Wippe – Schüler-Check ✓ (1)
  - Lösung Die Wippe – Schüler – Check ✓ (2)
  - Gewichtsverlagerung und aktives Wippen – Lernkarte (3)
  - Kastensprünge aufwärts – Lernkarte (4)
  - Kastensprünge Schüler – Check ✓ (5)
  - Lösung Kastensprünge (6)
  - Technikleitbild Standweitsprung (7)
  - Standweitsprung Schüler – Check ✓ (8)
  - Bewertungsbogen nach DOSB – Prüfungswegweiser (9)
  - Beobachtungsmerkmale (10)
- **Videos**
  - Gewichtsverlagerung (1)
  - Aktives Wippen (2)
  - Feuer, Wasser, Blitz – Standpositionen (3)
  - Feuer, Wasser, Blitz – Spiel (4)
  - Mattenaufsprünge (5)
  - Kastensprünge aufwärts (6)
  - Hocksprünge (7)
  - Überspringen von Hindernissen (8)
  - Kastensprünge abwärts (9)
  - Standweitsprung über Markierungen (10)

- Standweitsprung in die Sprunggrube (11)
- **Quellenverzeichnis**

## Lernstufenplan

Der Standweitsprung wird in *vier Lernstufen* differenziert, diese beinhalten unterschiedliche Leistungsmerkmale, welche erreicht werden sollten, um in die nächste Lernstufe überzugehen. Zu Beginn liegt das Hauptaugenmerk auf der Entwicklung der Startposition. Anschließend wird der Absprung bei den Kindern trainiert und zum Schluss die Flugphase. Es wird bewusst nach dieser Reihenfolge vorgegangen, um zu verhindern, dass sich die Kinder mit einer falschen Startposition eine fehlerhafte Technik aneignen oder sich durch eine unkontrollierte Landung verletzen.



## Angestrebte Ziele

### Stufe 1 – Ausgangsposition

- **Parallele hüftbreite Fußstellung**
- **Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung**
- **Leicht gebeugte Knie**
- **Blick ist in Sprungrichtung nach vorn oben gerichtet**

#### Differenzierungsangebot

- Gewichtsverlagerung auf die Fußballen
- Schwungholen mit den Armen

### Stufe 2 – Absprung und Landung

- **Arme schwingen gestreckt nach hinten**
- **Die Arme schwingen schnellkräftig vor den Oberkörper**
- **Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke**
- **Beidbeinige Landung in möglichst paralleler Fußstellung**

#### Differenzierungsangebot

- Stoppen der Arme auf Schulterhöhe vor dem Körper
- Nach dem Absprung werden beide Beine möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition)

### Stufe 3 – Flugphase

- **Schnellkräftiges Anhocken der Beine vor dem Körper**
- **Gleichzeitiges Vorschwingen der Arme nach vorn unten zu den Knien**
- **Die Unterschenkel werden nach vorn „gekickt“, die Beine sind nun nahezu gestreckt**
- **Oberkörper klappt nach vorn**

## Stufe 4 – Gesamtablauf

- **Parallele hüftbreite Fußstellung**
- **Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke**
- **Die Beine werden möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition)**
- **Die Unterschenkel werden nach vorn „gekickt“, die Beine sind nun nahezu gestreckt**
- **Beidbeinige Landung in möglichst paralleler Fußstellung**

## Glossar zum Standweitsprung

### Fußstellung in der Ausgangsposition

Enge, sich nicht berührende Füße, bis maximal hüftbreite parallele Fußstellung vor der Absprunglinie.

### Wippen im Stand

Bei der Gewichtsverlagerung auf den Vorfuß ist darauf zu achten, dass die Kinder sicher und stabil stehen bleiben, geringeres Anheben der Ferse; Bei der Gewichtsverlagerung auf die Ferse wird der Vorfuß entlastet ohne Anheben der Zehenspitzen, um einen stabilen Stand zu gewährleisten.

### Armstellung beim Absprung

Ein Blockieren der Arme auf Schulterhöhe ist empfehlenswert, jedoch nicht zwingend nötig, da bei den Kindern in jungem Alter noch keine optimale Impulsübertragung von den Armen auf den Oberkörper stattfindet. Somit liegt der Fokus auf dem *kräftigen Absprung nach vorn*.

### Kicken der Füße nach vorn


Ein Vorkicken der Unterschenkel ist empfehlenswert, jedoch nicht zwingend verpflichtend. Durch eine zunächst eng eingenommene Hockposition kann das Vorkicken der Unterschenkel gelingen und die Sprungweite vergrößert werden. Der Standweitsprung ist eine gute Vorübung für den Weitsprung aus dem Anlauf.



# Lernstufe 1 - Ausgangsposition

## Übungen



### 1. Die Wippe

Die Übung wird paarweise abwechselnd mit gegenseitiger Korrektur anhand des Arbeitsmaterials ausgeführt. ▶  1

#### Ausgangsposition

Parallele maximal hüftbreite Fußstellung mit geradeaus gerichtetem Blick. Die Fußspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.

#### Übungsablauf

1. Gewichtsverlagerung ▶  1	2. Aktives Wippen ▶  2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewichtsverlagerung von der Ferse auf den Vorfuß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktives Wippen vom Vorfuß auf die Ferse</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberkörper hält die Spannung und bleibt aufrecht, Arme schwingen seitlich locker mit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Wippen auf den Vorfuß Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenk. Arme werden nach vorn oben geführt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick ist in Sprungrichtung nach vorn oben gerichtet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Wippen auf die Ferse beugen der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke. Die Arme schwingen halb hoch nach hinten</li> </ul>

- Parallele und maximal hüftbreite Fußstellung
- Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung

#### Beobachtungsmerkmale

##### Lernstufe 1

- Parallele und maximal hüftbreite Fußstellung
- Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung
- Leicht gebeugte Knie
- Blick ist in Sprungrichtung nach vorn oben gerichtet



## Lernstufe 2 - Absprung und Landung

### Übungen

#### 1. Feuer, Wasser, Blitz ▶ 3 ▶ 4

#### Ausgangsposition

Die Kinder stehen verteilt in der Halle.

#### Übungsablauf

Es wird sich laufend in der ganzen Halle bewegt. Auf das Kommando (Feuer, Wasser oder Blitz – siehe Tabelle) der Lehrkraft oder eines\*einer passiven Schüler\*in wird die entsprechende Position möglichst schnell und genau eingenommen. Wer als letztes die Position einnimmt, wird von der Lehrkraft benannt und macht z. B. drei Strecksprünge. Wenn diese ausgeführt sind, laufen alle wieder los.

<b>Feuer</b> (Ausgangsposition)	<b>Wasser</b> (Absprung)	<b>Blitz</b> (Landung)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebeugt in Knie und Hüftgelenk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestreckt in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzposition, Beine sind gestreckt und Oberkörper aufrecht</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme gestreckt nach hinten unten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme gestreckt nach oben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebeugt im Hüftgelenk (90°)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewicht auf der Ferse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewicht auf dem Vorfuß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme gestreckt über dem Kopf</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick ist geradeaus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick ist geradeaus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick ist geradeaus</li> </ul>
		

- Arme schwingen gestreckt nach hinten
- Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke



## 2. Mattenaufsprünge ▶ 5

Es werden Vierergruppen gebildet. Jede Gruppe benötigt eine Weichbodenmatte.

### Ausgangsposition

Die Kinder stehen etwa einen halben Meter von der Weichbodenmatte entfernt nebeneinander. Die Füße sind maximal hüftbreit auseinander aufgestellt und die Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung.

### Übungsablauf

Die Knie werden leicht gebeugt und die Arme zeigen gestreckt nach hinten. Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt. Kräftiger Absprung nach vorn oben zur Ganzkörperstreckung. Die Landung erfolgt sitzend auf der Matte.

### Differenzierungsangebot

- Leistungsstärkere Schüler\*innen hocken die Beine nach dem Absprung schnellkräftig vor dem Körper und vor dem „Kicken“ an. Die Landung bleibt identisch.



- **Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke**
- **Hohes Anhocken der Knie**
- **Nach vorn „Kicken“ des Unterschenkels**
- **Landung auf dem Gesäß mit aufrechtem Oberkörper und gestreckten Beinen**

### 3. Kastensprünge aufwärts 6

Die Übung wird paarweise und abwechselnd für die gegenseitige Korrektur anhand des Arbeitsmaterials ausgeführt.  3


#### Ausgangsposition

Die Kinder stehen vor einem kleinen Kasten oder Kastenoberteil. Die Füße sind parallel maximal hüftbreit auseinander und die Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung.

#### Übungsablauf

Die Arme werden gestreckt nach hinten geführt mit gleichzeitigem Beugen der Knie. Mit dem nach vorn Schwingen der Arme werden Sprung-, Knie- und Hüftgelenke gestreckt und es erfolgt ein kraftvoller Absprung nach vorn oben mit hohem Anhocken der Beine. Der Armvorschwing wird idealerweise auf Schulterhöhe gestoppt. Gelandet wird beidbeinig möglichst mittig auf dem Kasten durch Nachgeben in Sprung-, Knie- und Hüftgelenken. Die Arme sind gebeugt, die Oberarme nah am Oberkörper.

#### Idee

*Nach dem Sprung steigt man vom Kasten herunter und ein neuer Sprung wird durchgeführt. Nach 5 Sprüngen wechseln die Partner. Nach zwei Durchgängen erfolgt eine Beratungspause, in der die gegenseitigen Korrekturen anhand des Arbeitsmaterials besprochen werden.*  4

- **Arme nahezu gestreckt nach hinten führen und die Knie beugen**
- **Arme schwingen schnellkräftig nach vorn oben und blockieren idealerweise auf Schulterhöhe**
- **Aktives Anhocken der Beine vor dem Körper**
- **Abfedernde, weiche Landung durch Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke**



## 4. Hocksprünge ▶ 7

Mittels zweier Hütchen wird eine Startlinie markiert. Je nach Variation werden zwei weitere Hütchen zur Markierung der Ziellinie benötigt.

### Ausgangsposition

Die Kinder stehen an der Startlinie hintereinander. Die Füße sind parallel und maximal hüftbreit aufgestellt. Die Fußspitzen zeigen nach vorn in Sprungrichtung. Der Blick ist geradeaus gerichtet.

### Übungsablauf

Gestrecktes Rückschwingen der Arme mit gleichzeitigem Beugen der Knie. Mit dem nach vorn Schwingen der Arme vollzieht sich parallel eine Streckung in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken. Es folgt ein kraftvoller Absprung nach vorn oben mit Anhocken der Beine. Der Armschwung nach vorne wird idealerweise auf Schulterhöhe gestoppt. Gelandet wird beidbeinig durch Nachgeben in Sprung-, Knie- und Hüftgelenken.

Die Kinder machen mehrere Hocksprünge hintereinander. Zwischen den Sprüngen werden zwei Schritte nach vorn ausgeführt.

Nach zwei Sprüngen stellen sich die Lernenden wieder hinten in der Reihe an.



### Variation

- Wer schafft eine vorgegebene Strecke (z. B. 10 m) mit den wenigsten Sprüngen?
- Wer kommt mit einer vorgegebenen Sprunganzahl am weitesten?
- Die Sprünge können auch bergauf durchgeführt werden:
  - Die Belastung für die Gelenke ist niedriger
  - Die Körperstreckung wird deutlich mehr gefördert und gefordert.

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 2

- **Arme schwingen gestreckt nach hinten**
- **Die Arme schwingen schnellkräftig vor den Oberkörper**
- **Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke**
- **Nach dem Absprung werden beide Beine möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition)**
- **Beidbeinige Landung in paralleler Fußstellung**

## Lernstufe 3 - Flugphase

### Übungen

#### 1. Überspringen von Hindernissen ▶ 8

In der Halle werden Hindernisse in Form von z. B. kleinen Hürden oder Schaumstoffbalken aufgestellt.

#### Ausgangsposition

Die Kinder stehen in der Halle verteilt jeweils hinter einem Hindernis. Die Füße sind parallel und maximal hüftbreit ca. 10 cm vor dem Hindernis aufgestellt. Die Fußspitzen zeigen nach vorn in Sprungrichtung. Der Blick ist geradeaus gerichtet.

#### Übungsablauf

Die Lernenden überspringen das Hindernis beidbeinig durch hohes Anhocken der Knie nach vorn oben in Richtung Brust. Landung auf beiden Beinen. Anschließend traben die Kinder zum nächsten Hindernis in der Halle. Sie nehmen die Absprungposition vor dem Hindernis ein und überspringen das neue Hindernis.



- Die Beine werden aktiv vor dem Körper in Richtung Brust angehockt



## 2. Kastensprünge abwärts 9

Es werden Dreiergruppen gebildet und jede Gruppe erhält einen kleinen Kasten oder ein Kastenoberteil, sowie vier Turnmatten. Die Turnmatten werden mit der Längsseite aneinandergelegt und der kleine Kasten vor die letzte Matte, an die freie Längsseite, gestellt.

### Ausgangsposition

Das erste Kind steht auf dem Kasten. Die Füße sind parallel und maximal hüftbreit aufgestellt, die Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung zu den Turnmatten. Die beiden anderen Kinder stehen in einer Reihe hinter dem Kasten.

### Übungsablauf

Vom erhöhten Kasten wird ein Standweitsprung auf die Turnmatten ausgeführt. Nach der Ganzkörperstreckung beim Absprung werden die Beine angehockt und die Arme aktiv nach unten zum Knie geführt. Anschließend „kicken“ die Unterschenkel nach vorn, um die beidbeinige Landung vorzubereiten. Die Landung wird hauptsächlich durch Beugen der beteiligten Gelenke amortisiert.



- **Gleichzeitiges Anhocken der Beine und aktives Schwingen der Arme nach vorn unten zu den Knien**
- **Die Unterschenkel werden nach vorn „gekickt“, die Beine sind nun nahezu gestreckt**
- **Der Oberkörper klappt sich am Ende der Flugphase nach vorn**

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 3

- **Die Beine werden möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition)**
- **Mit dem Anhocken werden die Arme aktiv nach vorn unten in Richtung Knie geschwungen**
- **Die Unterschenkel werden nach vorn „gekickt“, die Beine sind nun nahezu gestreckt**
- **Oberkörper klappt nach vorn**

## Lernstufe 4 - Gesamtablauf

### Übungen

#### 1. Standweitsprung über Markierungen ▶ 10

Die Startlinie wird mit einem Hütchen markiert, die zu erreichende Weite ist mittels eines weiteren Hütchens gekennzeichnet. Auf einem Nebenfeld wird eine Startlinie mit einem Hütchen und in einem Abstand von 10 m eine Ziellinie festgelegt.

#### Ausgangsposition

An der Startlinie wird eine parallele maximal hüftbreite Fußstellung mit geradeaus gerichtetem Blick eingenommen. Die Fußspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt. Bei mehreren Kindern nehmen diese gleichzeitig die Position nebeneinander ein.



#### Übungsablauf

Die Lernenden führen einen Standweitsprung aus und versuchen die markierte Weite zu erreichen. Wer die erste Weite schafft, kommt eine Runde weiter. Alle anderen springen auf dem Nebenfeld hintereinander die vorgegebene Strecke mit möglichst wenig Sprüngen.


Für alle weiteren Runden auf dem Hauptfeld wird der Abstand zwischen den Hütchen jeweils vergrößert. Dies wiederholt sich, bis nur noch ein\*e Schüler\*in übrig ist. Diese\*r hat den Wettkampf gewonnen.



- **Parallele maximal hüftbreite Fußstellung vor dem Sprung**
- **Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke**
- **Hockposition in der Flugphase**
- **Unterschenkel „kicken“ kurz vor der Landung nach vorn, Beine sind nahezu gestreckt**
- **beidbeinige Landung in möglichst paralleler Fußstellung**



## 2. Standweitsprung in die Sprunggrube ▶ 11

Es werden Paare gebildet. Jedes Pärchen braucht jeweils nach vorn einen freien Bereich von mindestens drei Metern. Jede Gruppe erhält einen Bogen mit Arbeitsmaterial. ▶  8

### Ausgangsposition

Es wird eine parallele, maximal hüftbreite Fußstellung auf einem festen Untergrund mit geradeaus gerichtetem Blick eingenommen. Die Fußspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht gebeugt.

### Übungsablauf

Die Kinder führen abwechselnd je dreimal in Folge einen Standweitsprung aus. Nach der Landung gehen sie zurück zur Ausgangsposition und erhalten ein Feedback von ihrem\*r Partner\*in, der\*die die Merkmale anhand des Beobachtungsbogens kontrolliert.



- **Parallele, maximal hüftbreite Fußstellung vor dem Sprung**
- **Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke**
- **Hockposition in der Flugphase**
- **Unterschenkel „kicken“ kurz vor der Landung nach vorn, Beine sind nahezu gestreckt**
- **beidbeinige Landung in möglichst paralleler Fußstellung**

### Beobachtungsmerkmale


#### Lernstufe 4

- |  |
|--|
| • <b>Parallele maximal hüftbreite Fußstellung</b>  |
| • <b>Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke</b> |
| • <b>Die Beine werden möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition)</b>            |
| • <b>Die Unterschenkel werden nach vorn „gekickt“, die Beine sind nahezu gestreckt</b>         |
| • <b>Beidbeinige Landung in paralleler Fußstellung</b>   |



1

# Die Wippe - Schüler-Check

Ablauf	Technikelemente	Check 
<b>Ausgangsposition</b>	• Ich stehe mit ..... und ..... Füßen.	-----
	• Meine Fußspitzen zeigen in .....	-----
	• Der Oberkörper bleibt .....	-----
<b>Aktives Wippen</b>	• Ich führe meine Arme beim Wippen auf ..... nach vorn oben.	-----
	• Ich beuge die ....., ..... und ..... beim Wippen auf die Ferse.	-----
	• Ich strecke Sprung-, ..... und ..... beim Wippen auf den Vorfuß.	-----





# Lösung Die Wippe – Schüler-Check ✓

2

Ablauf	Technikelemente	Check ✓
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ich stehe mit <b>parallelen</b> und <b>max. hüftbreiten</b> Füßen.</li> </ul>	-----
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meine Fußspitzen zeigen in <b>Sprungrichtung</b></li> </ul>	-----
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Der Oberkörper bleibt <b>aufrecht</b></li> </ul>	-----
Aktives Wippen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ich führe meine Arme beim Wippen auf <b>den Vorfuß</b> nach vorn oben.</li> </ul>	-----
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ich beuge die Sprung-, <b>Knie-</b> und <b>Hüftgelenke</b> beim Wippen auf die Ferse.</li> </ul>	-----
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ich strecke Sprung-, <b>Knie-</b> und <b>Hüftgelenk</b> beim Wippen auf den Vorfuß.</li> </ul>	-----





## Gewichtsverlagerung und aktives Wippen – Lernkarte

1. Gewichtsverlagerung auf die Ferse  
Fußspitzen in Sprungrichtung  
Oberkörper aufrecht



2. Gewichtsverlagerung auf den Vorderfuß  
Arme schwingen seitlich locker mit



3. Aktives Wippen auf die Ferse  
Beugen der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke  
Arme schwingen nach hinten



4. Aktives Wippen auf den Vorfuß Streckung  
der Sprung-, Knie und Hüftgelenke;  
Arme werden nach vorn oben geführt





## Kastensprünge aufwärts – Lernkarte

1. Arme nahezu gestreckt nach hinten schwingen und Knie beugen



2. Arme schwingen schnellkräftig nach vorn oben und stoppen auf Schulterhöhe



3. Aktives Anhocken der Beine vor dem Körper



4. Weiche Landung durch Beugen der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke








# Kastensprünge – Schüler-Check

**5**

Ablauf	Technikelemente	Check 
<b>Kastensprung aufwärts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ich führe die Arme gestreckt nach ..... und ..... die Knie.</li> <li>Ich ..... die Knie während der Flugphase an.</li> <li>Ich beuge die Knie ..... bei der Landung.</li> </ul>	-----  -----  -----







# Lösung – Kastensprünge

Ablauf	Technikelemente	Check ✓
<b>Kastensprung aufwärts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ich führe die Arme gestreckt nach <b>hinten</b> und <b>beuge</b> die Knie.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ich <b>hocke</b> die Knie während der Flugphase an.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ich beuge die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke bei der Landung.</li> </ul>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>







## Technikleitbild Standweitsprung



Ausgangsposition	Ausholbewegung	Absprung	Flugphase	Landung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parallele maximal hüftbreite Fußstellung am Grubenrand <b>Stufe 1</b></li> <li>- Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung <b>Stufe 1</b></li> <li>- Knie sind leicht gebeugt <b>Stufe 1</b></li> <li>- Arme locker hängen lassen <b>Stufe 1</b></li> <li>- Blick in Sprungrichtung <b>Stufe 1</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arme schwingen aus dem Schultergelenk nach hinten, Ellbogen sind leicht gebeugt <b>Stufe 2</b></li> </ul> <p><b>Anmerkung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Arme können 2-3x vor dem Sprung geschwungen werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Kopf steuert die Bewegung, der Blick ist nach vorn oben gerichtet <b>Stufe 1</b></li> <li>- Die Arme schwingen schnellkräftig vor den Oberkörper und werden im Idealfall auf Schulterhöhe gestoppt <b>Stufe 2</b></li> <li>- Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke <b>Stufe 2</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Beine werden möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition) <b>Stufe 2</b></li> <li>- Mit dem Anhocken werden die Arme aktiv nach vorn unten in Richtung Knie geschwungen <b>Stufe 3</b></li> <li>- Die Unterschenkel werden nach vorn „gekickt“, die Beine sind nun nahezu gestreckt <b>Stufe 3</b></li> <li>- Oberkörper klappt nach vorn <b>Stufe 3</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beidbeinige Landung in paralleler Fußstellung mit Nachgeben in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken in die Sprunggrube <b>Stufe 2</b></li> </ul> <p><b>Anmerkung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ein Zurückfallen des Körpers sollte vermieden werden</li> <li>- Die Grube ist in Sprungrichtung zu verlassen.</li> </ul>



# Standweitsprung Schüler – Check ✓

Ausgangsposition	Ausholbewegung	Absprung	Flugphase	Landung
				
<b>Check</b> ✓	<b>Check</b> ✓	<b>Check</b> ✓	<b>Check</b> ✓	<b>Check</b> ✓
Parallele und hüftbreite Fußstellung	Arme schwingen nach hinten	Kräftiger Abdruck mit anschließender Ganzkörperstreckung	Anhocken der Beine vor dem Körper	beidbeinige Landung
Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung	Gewichtsverlagerung auf die Ferse	Arme schwingen schnellkräftig vor den Oberkörper	Die Unterschenkel werden nach vorn "gekickt"	Nachgeben in Sprung-, Knie- und Hüftgelenken
Arme locker hängen lassen		Blick ist nach vorn oben gerichtet	Gleichzeitiges nach vorn führen der Arme	Winkel im Kniegelenk ca. 90°
Blick ist in Sprungrichtung gerichtet			Oberkörper klappt nach vorn	



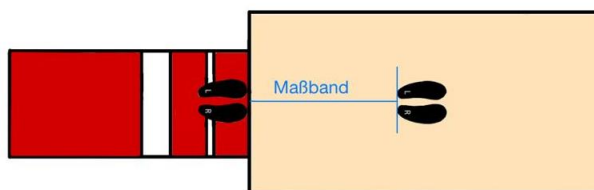
# Bewertungsbogen <sup>1</sup>

## Ablauf

Jeder der Lernenden hat drei Sprungversuche, von denen die beste Weite gewertet wird. Der Absprung erfolgt ohne Anlauf mit beiden Füßen vom Grubenrand oder von einem Absprungbalken. Die Zehen dürfen nicht übergreifen. Die Fußstellung muss parallel, hüftbreit und auf gleicher Höhe und ebenerdig mit der Landung sein.

## Bewertung

Die Springer\*innen dürfen in der Vorbereitungsphase ihres Sprungs vorwärts und rückwärts Schwung holen und dabei Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden anheben; sie dürfen jedoch vor dem Absprung keinen Fuß ganz vom Boden lösen oder ihn in irgendeiner Richtung auf dem Boden hin- und hergleiten lassen. Gemessen wird vom hintersten Eindruck der Füße senkrecht bis zum Grubenrand oder dem Absprungbalken.



## Hinweis

*Die Sprunggrube muss in Sprungrichtung verlassen werden, damit der Sprung ordnungsgemäß gewertet werden kann.*

## Mädchen (Angaben in m)

6 – 7 Jahre			8 – 9 Jahre			10 – 11 Jahre		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65

## Jungen (Angaben in m)

6 – 7 Jahre			8 – 9 Jahre			10 – 11 Jahre		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85

<sup>1</sup> Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (Hrsg)/ Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung



## Beobachtungsmerkmale

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 1

- Parallele und hüftbreite Fußstellung
- Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung
- Leicht gebeugte Knie vor dem Absprung
- Blick ist in Sprungrichtung nach vorn oben gerichtet

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 2

- Arme schwingen aus dem Schultergelenk nach hinten, Ellbogen sind leicht gebeugt
- Die Arme schwingen schnellkräftig vor den Oberkörper
- Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke
- Nach dem Absprung werden beide Beine möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition)
- beidbeinige Landung mit paralleler Fußstellung

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 3

- Die Beine werden möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition)
- Mit dem Anhocken werden die Arme aktiv nach vorn unten in Richtung Knie geschwungen
- Die Unterschenkel werden nach vorn „gekickt“, die Beine sind nun nahezu gestreckt
- Oberkörper klappt nach vorn

### Beobachtungsmerkmale

#### Lernstufe 4

- Parallele hüftbreite Fußstellung
- Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke
- Die Beine werden möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition)
- Die Unterschenkel werden nach vorn „gekickt“, die Beine sind nun nahezu gestreckt
- beidbeinige Landung mit paralleler Fußstellung

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungs-ort	Erscheinungs-jahr	Verlag
Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (Hrsg.)	Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung	Frankfurt am Main mit	2021	Westdeutsche Verlags- und Druckerei

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Schülerinnen und Schüler der 3. Klasse der Grundschule Metternich Oberdorf

### Video

Nummer	Urheber
1-11	Schülerinnen und Schüler der 3. Klasse der Grundschule Metternich Oberdorf

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Michelle Ambros; Merlin Hinsche; Rabea Lisenfeld; Paulina Schwickert; Carina Seidel / Lehramtsstudierende	Backes, Alexander Minnich, Marlis Perchthaler, Dennis Dörr, Sebastian	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz Extern
Kathrin Königs		Deutschen Leichtathletik-Verband