

WATUSSI-SPRUNG

SPRUNG



© Nicolas Fröhlich

ORGANISATION / ABLAUF:

Direkt vor der Weitsprunggrube wird ein Hochsprung-Set aufgebaut (z.B. mit Zauberschnur oder Hochsprunglatte). Die Kinder laufen frontal aus etwa 10 Metern Anlauf an und springen einbeinig ab (optional von einer Absprunghilfe, wie z.B. Sprungbrett, Kastenoberteil). Die Landung erfolgt beidbeinig in der Weitsprunggrube.

Alternativ kann auch auf eine Hochsprungmatte über eine Zauberschnur gesprungen werden.

Der Watussi-Sprung stammt aus Afrika (Ruanda) und ist nach einem Ritual der Watussi-Krieger benannt. Wer es schaffte, mit dem Sprung von einem Termitenhügel seine eigene Körperhöhe zu überspringen, wurde in den Kreis der Krieger aufgenommen.

VARIATIONEN:

- ▲ Vorgabe der Sprungtechnik: Hocksprung oder Schersprung
- ▲ Wettbewerb: Wer kommt mit seinen Sprüngen am nächsten an die eigene Körpergröße (Wertung: Körpergröße – übersprungene Höhe)?

EMPFEHLUNGEN / HINWEISE:

- ▲ Steigerung der Sprunghöhe etwa 5 Zentimeter je Sprung
- ▲ in der Halle kann auf eine Niedersprungmatte gesprungen werden

MATERIAL:

- ▲ 1 Hochsprungset bzw. Hochsprunganlage
- ▲ Absprunghilfe

DAUER / WIEDERHOLUNGEN:

- ▲ 20 - 30 Sprünge

WETTKAMPFSYSTEM KINDERLEICHTATHLETIK:

Diese Übung bereitet alle Sprungdisziplinen des Wettkampfsystems Kinderleichtathletik aus dem Bereich „Vom In-die-Höhe springen zum Hochsprung“.

SPORTABZEICHEN:

Diese Übung bereitet die Disziplin Hochsprung vor.

BUNDESJUGENDSPIELE:

Diese Übung bereitet alle höhenorientierte Sprünge der Bundesjugendspiele vor und entspricht der Disziplin Watussi-Sprung.