



#Sprung

Christi-Himmelfahrt 13.-16.05.

1. Sprungläufe

Start



Landepunkt



Aufgabe:

Sprunglauf

Aufbau/Durchführung:

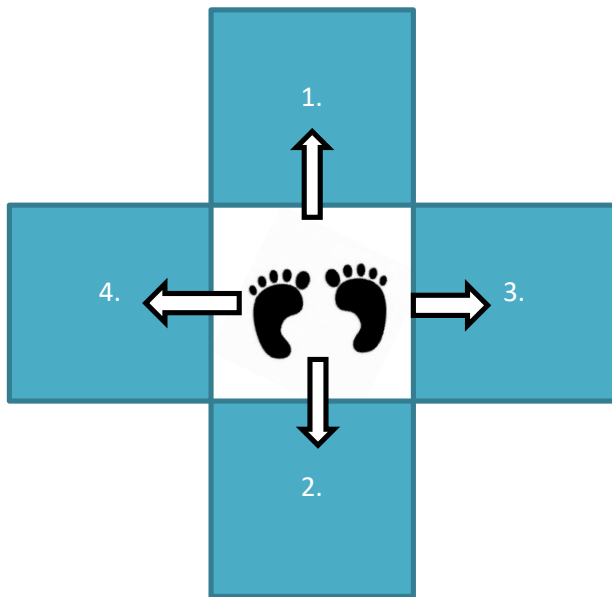
- Ein Startpunkt wird markiert und ein Maßband ausgelegt.
- Insgesamt werden 10 Sprungläufe absolviert.
- Start aus dem Stand.

Ergebnis:

- Gemessen wird vom Start bis zum Landepunkt des 10ten Sprungs.
- Der hintere Fußabdruck zählt.
- Die Messung erfolgt in halben Metern.
- Die Weite ist auf den nächstniedrigen halben Meter abzulesen (z.B. 18,9 = 18,5m)

→ Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)

2. Kreuzsprung



Aufgabe:

Kreuzsprung

Aufbau/Durchführung:

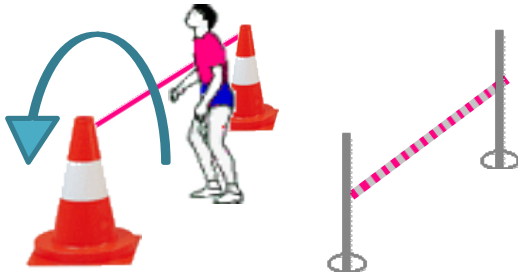
- Aufbau: Kreuz mit fünf Flächen à 50 x 50 Zentimeter (Außenkante) aufzeichnen oder aufkleben. Für Kinder U12 und jünger ist die Fläche nur 40 x 40 Zentimeter.
- Beidbeinige Sprünge so schnell wie möglich aus dem mittleren Feld heraus immer im Wechsel nach vorn, hinten, rechts, links.
- Übungszeit 30 Sekunden.

Ergebnis:

- Gezählt wird die Anzahl der Sprünge innerhalb von 30 Sekunden ohne die Zwischenberührungen im mittleren Feld.
- Für jede ausgelassene Fläche wird ein Punkt abgezogen.

→ Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)

3. Standhochsprung



Aufgabe:

Standhochsprung

Aufbau/Durchführung:

- Aufbau: Eine Stange/Besenstil, ein Gummiseil o.Ä. wird auf eine Höhe im Verhältnis zur Körpergröße angebracht.
 - 40% der Körpergröße Jungs/Männer (z.B. Körpergröße 180cm – 72cm)
 - 35% der Körpergröße Mädels/Frauen (z.B. Körpergröße 160 – 56 cm)
 - ab m/w 50 35%/ 30%
- Insgesamt 10 beidbeinige frontale Sprünge über das Seil/die Stange auf Zeit.
- Die Sprünge werden immer hin und her ausgeführt.

Ergebnis:

- Die Zeitmessung beginnt mit dem ersten Sprung und wird nach der Landung des 10. Sprungs gestoppt.
- Das Ergebnis wird auf 10tel Sekunden aufgerundet (z.B. 18,77s =18,8; 19,94s = 20,0s oder 18,82s = 18,9s)

→ Bitte das Ergebnis auf dem Ergebnisbogen eintragen und am Ende des Cups (neben Foto oder Video) schicken! =)

Weitere Informationen zum Feiertags-Cup findet Ihr in der Ausschreibung auf unserer Homepage oder den Social-Media-Kanälen.

Viel Spaß!

#FeiertagsCups #SEIDABEI #LVNJUGEND

