



Hoch-/Weitsprung

Bitte baue dir mit deinen Eltern deine kleine Hoch-Weitsprung Anlage auf der Rasenfläche auf, damit du weich landest. Verwende hierbei die drei gelben Kunststoffstangen und stecke diese in die Pylonen und verbinde diese beiden Stangen mit einer Querstange unter Nutzung der Verbindungsstücke.

Messe dir nun einen Anlauf von etwa 10-15 m aus und überspringe dabei deine „Hoch-/Weitsprung-Anlage“.

Versuche dich bei jedem erneuten Durchgang um 5 cm zu steigern. Damit du nicht zu oft laufen musst, empfiehlt es sich bei ca. 40-50 cm Einstiegshöhe zu beginnen.

Beachte bitte, dass diese Disziplin beendet ist, wenn du zum dritten Mal dieselbe Höhe nicht überqueren konntest, also die Stange runterreißt.

Notiere deine maximale Höhe auf deinem Wettkampfblatt.

Sollten deine Eltern und oder Geschwister dabei sein, habt ihr die Möglichkeit eine kleine Challenge zu veranstalten. Viel Spaß! Wir sind gespannt auf die überquerten Höhen.

Lass deine Eltern bitte möglichst auch notieren, mit welchem Fuß du beim Absprung zuletzt den Boden berührt hattest.

Weiter geht es mit den Froschsprüngen auf der Werferwiese.