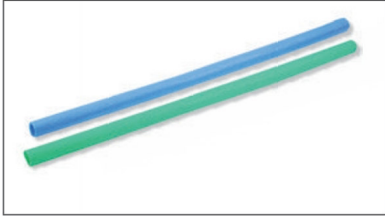


## Zonenweitsprung

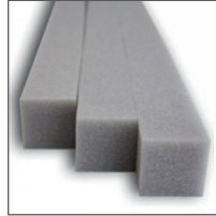
**Bestimmungen:** Der/Die Teilnehmer/in hat vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen. Die Länge des Anlaufs ist beliebig. Der Absprung erfolgt vor einer Absprunglinie. Wird diese übertreten, so ist der Sprung ungültig.

**Bewertung:** Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der sich der hinterste Eindruck des Niedersprungs befindet. Dabei werden die drei besten Sprünge entsprechend der unten stehenden Skizze gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Sprüngen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog). Die Zonen sind mit entsprechenden Markierungen (z. B. mit Klebestreifen oder Dachlatten am Rand der Grube) zu versehen.

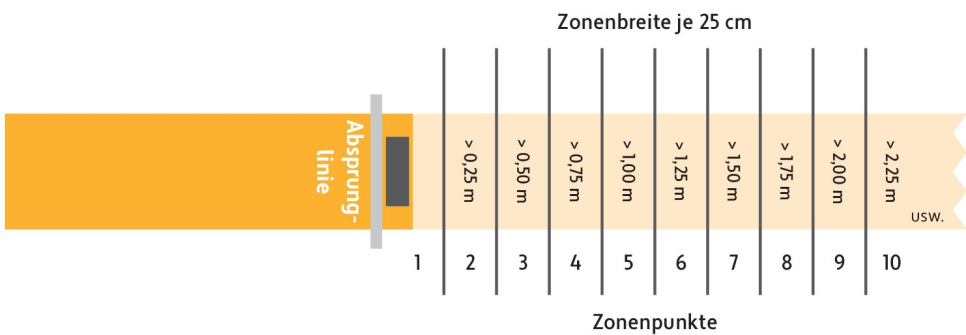
**Empfehlung:** Die empfohlene Anlauflänge für Kinder beträgt etwa 10 m. Ein kleines, niedriges Hindernis (max. 10 cm hoch, z.B. Schaumstoffröhren oder -streifen, siehe Bilder) unmittelbar hinter der Absprunglinie, dient den Kindern zur besseren Orientierung.



© HUDORA GmbH



© BOSIG GmbH



Weite	> 0,25 m	> 0,50 m	> 0,75 m	> 1,00 m	> 1,25 m	> 1,50 m	> 1,75 m	> 2,00 m
Zone	2	3	4	5	6	7	8	9
Weite	> 2,25 m	> 2,50 m	> 2,75 m	> 3,00 m	> 3,25 m	> 3,50 m	> 3,75 m	> 4,00 m
Zone	10	11	12	13	14	15	16	17

## Drehwurf

**Bestimmungen:** Ein Tennisring soll aus der seitlichen Schrittstellung über eine Drehbewegung oder mit einer vorgeschalteten ganzen Drehung so weit wie möglich geworfen werden (siehe Skizze). Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert. Der/Die Teilnehmer/in hat vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen.

**Material:** Geworfen wird mit einem Tennisring (160 – 220 g, Außendurchmesser 15 – 18 cm). Zulässig sind Tennisringe aus Moosgummi sowie auch mit Luft gefüllte. Hierbei haben die Ringe aus Moosgummi die besseren Flugeigenschaften (**keinen TAUCHRING verwenden**).

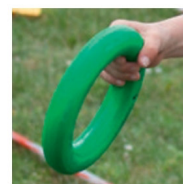
**Bewertung:** Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der das Wurfgerät erstmals auf dem Boden aufgekommen ist. Die Wertungsbereiche sind jeweils 1 m breit. Dabei werden die drei besten Würfe gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Wüfren entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).

**Sicherheitshinweis:** Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Wüfren/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

### Bewegungsablauf:



### Griffhaltung:



© Nicolas Fröhlich, DLV

Quelle: Lehrmaterialien des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

	Zone 1	2	3	4	5	6	7	8
Abwurfstelle	bis 1 m	bis 2 m	bis 3 m	bis 4 m	bis 5 m	bis 6 m	bis 7 m	usw.
	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte