

Wettkämpfli im Weit- + Mehrfachspringen

- Einlaufen mit Sprungseilen
- Einbiegen mit $\frac{1}{4}$ -Drehung
- Hahnenkampf / Gleichgew. spiele

Sprungseile

Mannschafts - Einteilung Weit- / Dreispringen

① Dazzelwurm - Stafette (re Bein halten, li Arm auf Schulter Vordermann)
↳ Revanche mit anderem Bein.

② Einbeinsprung - Stafette

• Horn
• Double Dutch Seile

③ menschliche Uhr (Mattenschieber)

→ 2 Double Dutch Seile - Gruppenspringen!

④ Technik - Input

Ⓐ Luftroff - Freeze (Sprossenwand.)

↳ Beurteilung durch Gegner

Laminarte Luftroff

Ⓑ Synchron - Steigesprünge (4 Personen)

↳ Beurteilung durch eigene Gruppe

Beurteilungsschilder

Ab sprung - matten

Ⓒ Spezial - Hop im Wechsel

↳ Beurteilung durch selber

⑤ Ursprung - Zonen - Weitsprung kids cup

Rang - Verkündigung

Kleber
J+S - LA

Modul Fortbildung Leiter J+S BF - 407 - 12 - 13

Stefan Bickel, Itigen 24.03.13