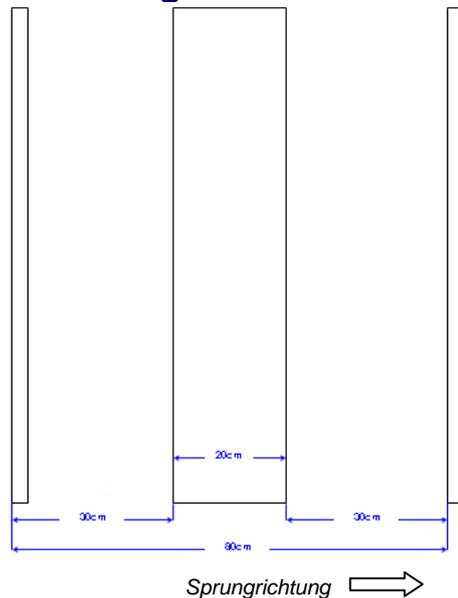


# Weitsprung

IWB Regeln 184+185

**Material:** Schaufel, Rechen, Besen, Messband, Stecknagel, Schreibunterlage, Schreibzeug, Plastikmäppli, evt. Sonnen- /Regenschirm

## Die Anlage:



## Absprung-Markierung:

- Korrektes Ausmessen und Aufzeichnen der Linie falls nicht fest installiert.
- Mit Besen den Anlauf- und Absprungbereich säubern (Rutschgefahr)

## Weitsprung-Grube:

- Mit Schaufel den Sand auflockern und grob verteilen
- Mit Rechen fein und gleichmässig verteilen
- Landefläche möglichst eben und auf gleicher Höhe wie die Anlaufbahn

Wichtig: Die Grube weit genug nach hinten auflockern. Also auch bei jüngeren Schülern mindestens 5.50m!!! Wenn ein Kind nach vorne strauchelt, muß es ohne Verletzungsrisiko fallen können. Ausserdem gibt es immer wieder 10jährige, die weit über 4m springen.

## Helfer:

### 3 Helfer; Aufgabenteilung

- Schreiber:** Organisation der ankommenden Gruppen + Namen aufrufen + Weite notieren
- Messer:** Absprungpunkt kontrollieren + messen + wo nötig mit Besen die Anlaufbahn säubern
- Recher:** messen (Landepunkt) + rechnen

## Messung:

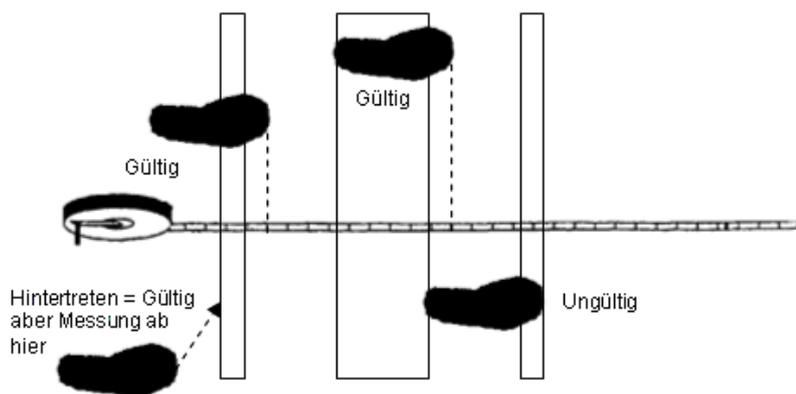
Messband-Nullpunkt beim hintersten Lande-Eindruck ansetzen und im rechten Winkel zur Anlaufbahn zurückstrecken.

### Zonen - Messung

(alle bis und mit 13-jährigen)

In 90° ab Landepunkt bis zur Höhe des Absprungs

Messband-Richtung: Ablesen beim Absprungpunkt. Nicht beim Landepunkt!

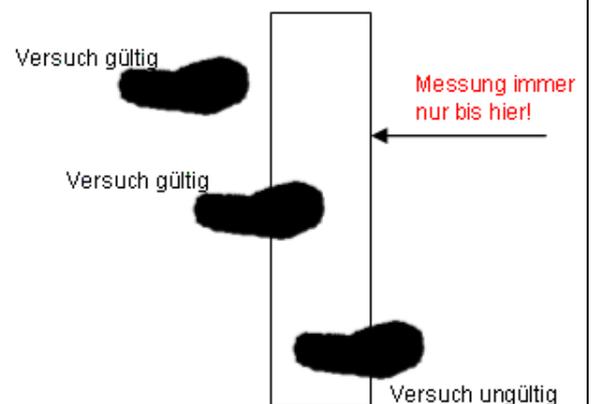


### Balken - Messung

(14-jährige und ältere)

In 90° ab Landepunkt bis zur

Brett-Vorderkante zurückmessen



## Fehlversuch wenn:

- ◆ Übertreten (vgl. Zeichnung)
- ◆ Durchlaufen ohne Abzuspringen
- ◆ Zurücklaufen durch die Sandgrube

## Empfehlungen zum Wettkampf-Ablauf

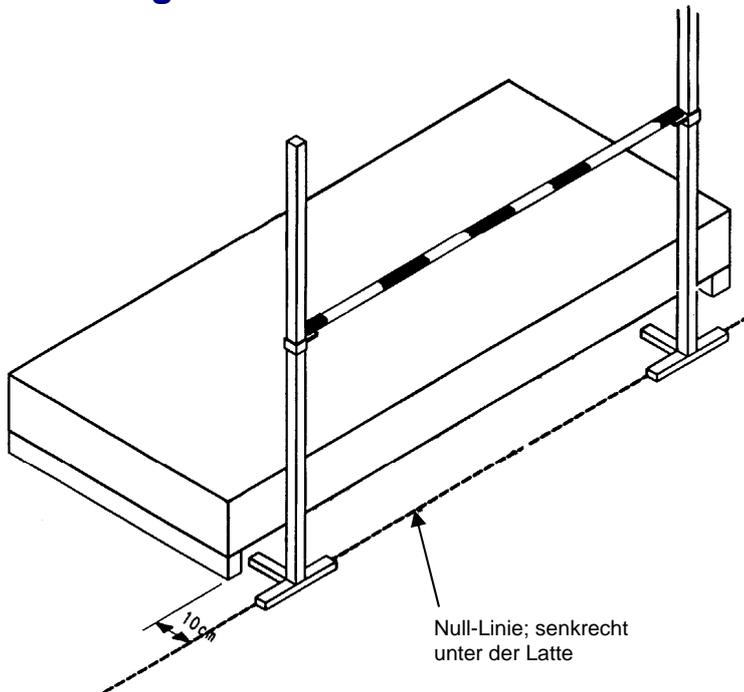
- **Einspringen:** möglichst eine gewisse Zeitdauer fürs Einspringen vorgeben (z.B. 5min). Unter Regie des Riegenleiters oder gem. Reihenfolge auf dem Wettkampfblatt, damit jeder eine Chance hat. Ziel = viel probieren in kurzer Zt.
- **Aufrufen:** Immer den Springer und den Nächstfolgenden: z.B. "Meier. Bereitmachen Schär"
- **Anlauf-Markierungen:** Klebeband/Kreide auf der Bahn erlaubt. Anderes nicht auf, nur neben der Bahn erlaubt!

# Hochsprung

IWB Regeln 181+182

**Material:** Matte, 2 Ständer, 1 Latte (+1 Reserve), Messlatte, Klebeband/Kreide (für Null-Linie), Besen, Schreibunterlage, Schreibzeug, Plastikmäppli, ggf. mehrere *Sonnen- /Regenschirme für Kampfrichter und Athleten*

## Die Anlage:



## Wichtige Mess-Distanzen:

- Ständer **10cm** von der Matte weg stellen (nicht direkt an die Matte!)
- Abstand zwischen Hochsprunglatte und Ständer = **1cm**

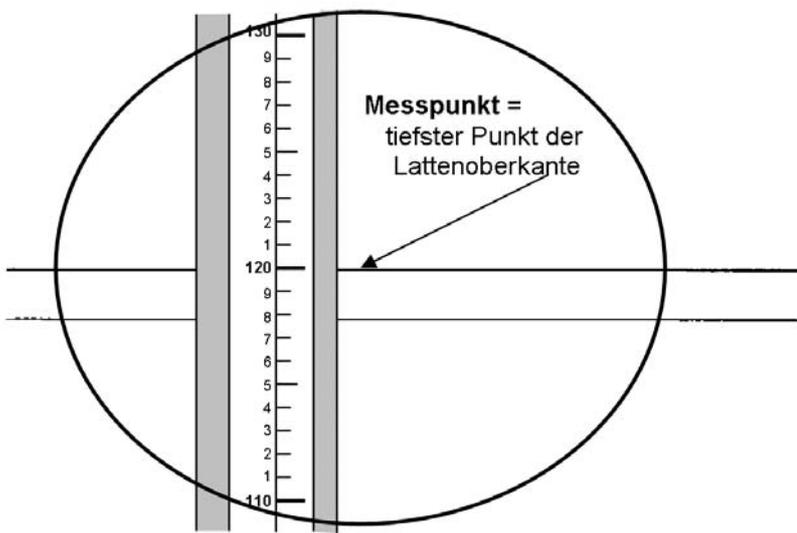
## Null-Linie:

Nach Möglichkeit ist eine Null-Linie zu ziehen, welche die senkrechte Projektion der Latte am Boden darstellt.

## Sauberer Absprungbereich:

Der Absprungbereich muß unbedingt sauber sein (Rutschgefahr bei Sand oder Wasser) und soll vor allem bei Regen immer wieder gewischt werden.

## Messung:



## Helfer:

### 2 Helfer: Aufgabenteilung

- a) **Schreiber:** Organisation der ankommenden Gruppen + Namen aufrufen + Höhe und Versuche notieren
- b) **Latten-Aufleger:** Heruntergefallene Latte auflösen + Neue Höhe ausmessen

## Fehlversuch wenn:

- ◆ **Latte gerissen** (selbst wenn die Latte einige Sekunden lang oben bleibt)
- ◆ **Abspringen mit beiden Füßen**
- ◆ **Berühren der Matte oder Übertreten der Null-Linie wenn angelaufen aber nicht abgesprungen wird**

## Empfehlungen zum Wettkampf-Ablauf

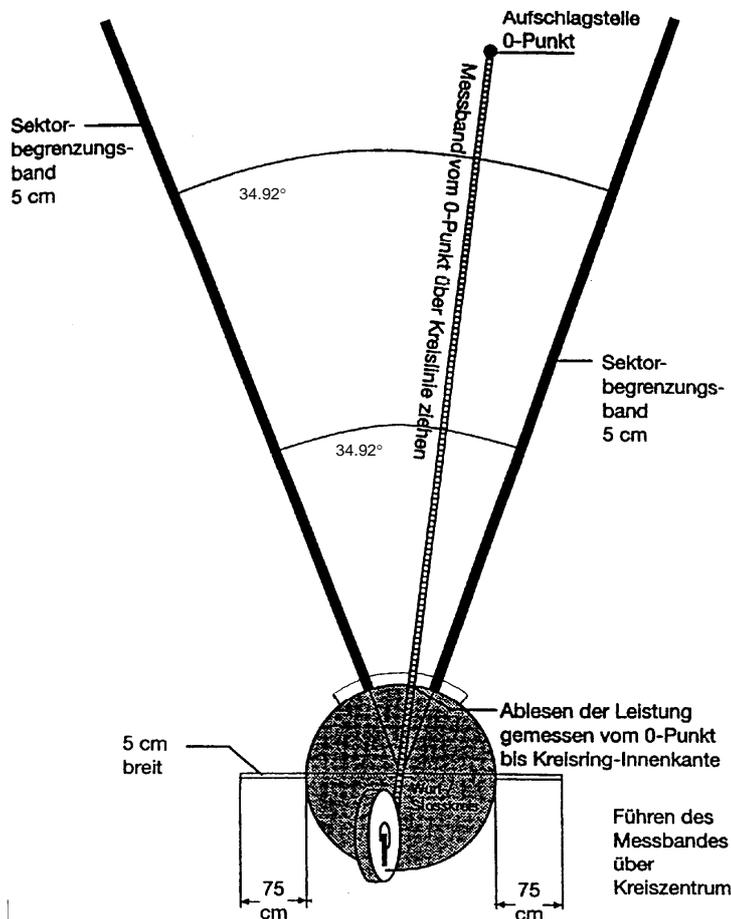
- **Einspringen:** unbedingt den Springern eine gewisse Zeitdauer (z.B. 5min) fürs Einspringen zur Verfügung stellen!!! Am besten unter deren eigenen Regie oder unter Anleitung deren Betreuers. Namentliches Aufrufen und Einspringen lassen ist nicht speditiv. Und: Nur EINEN Probeversuch zuzulassen ist im Hochsprung geradezu schikanös!!!
- **Anlauf-Markierungen:** Es sollte nur Klebeband/Kreide erlaubt werden. Schuhe, Flaschen etc bergen Stolpergefahr.
- **Einstiegshöhe:** Vor Wettkampfbeginn erfragt der Schreiber von allen Athleten die Anfangshöhe
- **Aufrufen:** Immer den Springer und den Nächstfolgenden: z.B. "*Meier. Bereitmachen Schär*"
- **Ablauf:** Bei tiefster Höhe beginnen. Erst höher stellen, wenn alle die Höhe übersprungen oder 3x gescheitert sind. Kein Rauf- und Runterstellen! Das Auslassen einer Höhe ist erlaubt, doch darf danach nicht wieder zurückgewechselt (heruntergestellt) werden.

# Kugelstoss

IWB Regeln 187 + 188

**Material:** Möglichst ca. 5 Kugeln von jedem benötigten Gewicht, Besen, Messband, Stecknagel, Schreibunterlage, Schreibzeug, Plastikmäppli, evt. Sonnen-/Regenschirm

## Die Anlage:



**Sauberer Stosskreis:** der Stossring muß vor Wettkampfbeginn mit einem Besen gründlich gesäubert werden.

## Messung:

- Jeden Versuch messen.
- Mit dem Messband ab hinterstem Eindruck der Kugel zur Mitte des Stosskreises zurück.
- Ablesen der Weite an der Innenkante des Stossbalkens.

## Fehlversuch wenn:

- ◆ **Aufschlag der Kugel auf oder ausserhalb der Sektorlinie**
- ◆ **Verlassen des Ringes vor der Mitte des Stosskreises**
- ◆ **Verlassen des Stosskreises bevor die Kugel den Boden berührt hat**
- ◆ **Berühren der Stossbalken-Oberseite**
- ◆ **Im Anlauf den Boden ausserhalb des Ringes berühren**
- ◆ **Fallenlassen der Kugel**

## Gewichte:

- 2.5kg:** Knaben K10-K11 und Mädchen M10-M11
- 3kg:** Knaben K12-13, Mädchen M12-M15
- 4kg:** Knaben K14-K15

## Helfer:

### 3 Helfer: Aufgabenteilung

- Schreiber:** Organisation der ankommenden Gruppen + Namen aufrufen + Weite ablesen und notieren
- Messer 1:** Feststellen der Aufschlagstelle + Messband beim Nullpunkt halten
- Messer 2:** Messband über die Kreismitte nach hinten spannen

Die gestossenen Kugeln sollen sogleich durch die Wettkämpfer zurückgebracht werden.

## Empfehlungen zum Wettkampf-Ablauf

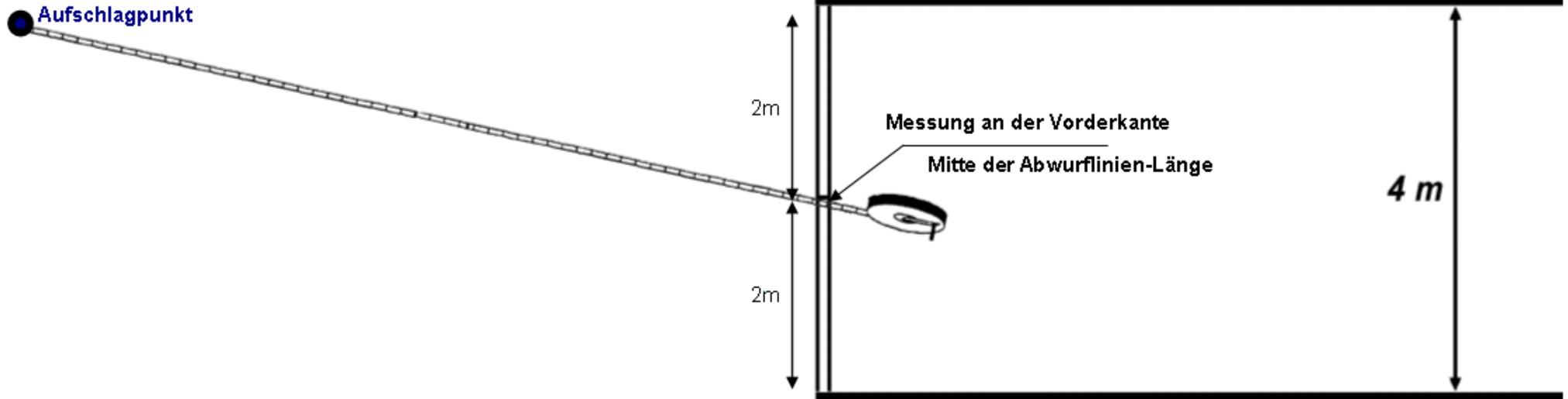
- **Einstossen:** Sollte aus Sicherheitsgründen unter Aufsicht gemacht werden. Namentliches Aufrufen ist dafür nicht nötig. Fürs Einstossen sind möglichst mehrere Kugeln und wo nötig/realisierbar sogar eine zweite Anlage bereitzustellen (min. 4-5).
- **Aufrufen:** Immer den Werfer und den Nächstfolgenden: z.B. "Meier. Bereitmachen Schär"
- **Stossreihenfolge:** Üblicherweise wird in einer Reihe gestossen (A stösst, dann B, dann C...und dann wiederum A). Bei grosser Zeitnot können auch mehrere Stösse hintereinander verlangt werden, um einen speditiveren Ablauf zu erzielen; drei Kugeln desselben Gewichts sind dann aber Bedingung (Wettkämpfer holen die Kugeln). Aber: für alle in derselben Kategorie den gleichen Ablauf!!!
- **Sicherheit:** Nur unter Aufsicht und nur in den Sektor stossen. Das gilt auch für die Kampfrichter und Helfer (kein Zuwerfen, etc)!

# Ballwurf

SLV Regelung 2005

**Material:** Bälle (möglichst 5-8 von jedem benötigten Gewicht), Messband (min. 50m), Stecknagel-Satz, Schreibunterlage, Schreibzeug, Plastikmäppli, evt. *Sonnen- /Regenschirm, Besen*

## Die Anlage



### Gewichte:

- 80g: bis und mit 9-jährige
- 200g: ab 10 Jahren

### Empfehlungen zum Wettkampf-Ablauf

- **Alle drei Würfe** unmittelbar **nacheinander** werfen
- **Einwerfen:** Sollte aus Sicherheitsgründen unter Aufsicht durchgeführt werden. Jeder soll den Anlauf abmessen und etwa 1-2 Bälle werfen können.

### Messung:

- Am **mittleren Punkt** auf der **Anlaufseite der Abwurflinie/Begrenzungsbalkens** (Messpunkt).
- Das Messband ist so anzulegen, dass die Leistung **bei der Abwurflinie** abgelesen werden kann, der Messbandanfang befindet sich beim Aufschlagpunkt.
- Die Leistung wird **in Centimeter** angegeben.
- Der **Messpunkt** ist in der Mitte der Abwurflinie zu **zeichnen**.

### Fehlversuch:

Berühren der Abwurflinie oder den Boden hinter dieser Linie mit irgendeinem Körperteil

### Helfer:

#### 3 Helfer: Aufgabenteilung

- Schreiber:** Organisation der ankommenden Gruppen + Namen aufrufen + Weite ablesen und notieren
- Messer 1:** Feststellen der Aufschlagstelle + Stecknagel setzen + Messband beim Nullpunkt halten
- Messer 2:** Feststellen der Aufschlagstelle (*Messer 2 hilft zunächst Messer 1 im Feld*) + Messband nach hinten spannen

*Die geworfenen Bälle werden durch die Wettkämpfer zurückgebracht.*