



# Leichtathletik Challenge

## 6. Challenge: Weitsprung

### Das musst du wissen

#### Was ist die Challenge?

In der sechsten Woche geht es um den Weitsprung. Da du wahrscheinlich keine Sandkiste im Haus hast, müssen wir uns leider mit Standweitsprung begnügen. Aber auch hierbei kann man seine Sprungkraft steigern.

Diese Woche brauchst du nur eine kleine Markierung und deine Füße zum Messen.

Auch in dieser Woche gibt es am Ende wieder ein paar Übungen, die dir helfen sollen, noch besser zu springen.

#### Wie reichst du die Ergebnisse ein?

Schicke das Ergebnis in einer E-Mail an [leichtathletik-challenge@tsv-worpswede.de](mailto:leichtathletik-challenge@tsv-worpswede.de). Außerdem brauchen wir noch deinen Vor- und Nachnamen, dein Alter und den Namen des Sportvereins, indem du gemeldet bist.

Wenn du möchtest, kannst du auch noch Bilder hinzufügen. Bitte schreib dazu, ob wir die Bilder auf unserer Internetseite <https://tsv-worpswede.de/> oder auf Instagram @tsvworpswede einfügen dürfen

#### Was brauchst du?

Für die Weitsprungs Challenge benötigst du

- 1 Linie
- 1 Markierung

#### Vorbereitungen

- Lege die Linie gerade auf den Boden
- Halte die Markierung bereit

### Die Challenge

#### Aufgabe

Bei dieser Challenge geht es darum aus dem Stand eine möglichst weiten Satz nach vorne zu machen. Dafür stellst du mit den Fußspitzen hinter die hingelegte Linie und springst dann nach vorne. Wenn du gelandet bist, legst du deine Markierung an deine Fußspitzen.

Um nun die Weite zu messen, stellst du dich mit deinen Hacken an die Linie und stellst einen Fuß vor den anderen bis du bei der Markierung ankommst. Die Anzahl der Füße ist dein Ergebnis.

Nun noch ein paar Tipps für dich. Am besten gehst du ein bisschen in die Knie und nimmst die Arme nach hinten. Stell dich ganz leicht auf die Zehenspitzen und wenn du springst, reiße die Arme nach vorne und drück dich Kraftvoll nach oben ab.

## **Übungen zur Challenge - Sprunglinie**

Hierfür brauchst du eine längere Linie. Nimm etwas, was dir nicht an den Füßen wehtut, wenn du drauf springst. Du kannst die Übung auch Barfuss machen oder auf einem weichen Untergrund (zum Beispiel eine Matte oder einen Teppich). So ist es noch ein besseres Training für die Sprunggelenke.

Mach die Übungen ein paarmal hintereinander bevor du die nächste Übung machst.

Die erste Übung ist, mit geschlossenen Füßen im Wechsel von links nach rechts über die Linie zu springen. Versuche dabei, vorne auf den Fußballen zu springen und den Kontakt auf den Boden so kurz wie möglich zu halten.

Bei der zweiten Übung sollst du versuchen, jeden dritten Sprung sehr viel höher zu springen. Ansonsten sollst du so springen, wie bei der ersten Übung.

Bei der dritten Übung sollst du nur mit einem Bein springen. Auch hier sollst du immer links und rechts über die Linie springen. Versuche auch hier, immer möglichst schnell wieder abzuspringen. Damit du nicht nur ein Bein belastest, solltest du dein Sprungbein auch mal wechseln.

Die letzte Übung sind Froschsprünge über die Linie. Sonst bleibt es dabei, dass du immer im Wechsel von links nach rechts über die Linie springst.