

Ausschreibung Mehrfach-Sprungcup

Termin:	Freitag, 30. November 2018
Zeit:	16:00 Uhr bis 20:00 Uhr
Ort:	Molly-Schauffele-Halle Stuttgart Mercedesstraße 83 70372 Stuttgart-Bad Cannstatt

Meldeadresse/Meldeschluss:

Meldungen bis zum 25.11.2018 über ladv.de.

Wir behalten uns vor, bei Bedarf eine Teilnehmerbegrenzung festzulegen.

Veranstalter: ArGe BWLV Sprung-Team

Referenten: Tamas Kiss (Bundestrainer Hochsprung)
Steffen Hertel (Landestrainer Hoch-, Weit- und Dreisprung)
Jennifer Hartmann (Landestrainerin Sprung Nachwuchs)
Volker Zahn (Landestrainer Sprung Nachwuchs)
Johannes Ferdinand (Verbandstrainer Dreisprung)

Teilnahmeberechtigung Sprungcup:

Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2004, 2005, 2006 und 2007 mit besonderem Interesse an horizontalen Sprüngen inkl. Trainerinnen und Trainer.

Für die Meldungen zum Sprungcup werden keine Organisationsgebühren erhoben.

Disziplinen:

- ✓ 5er Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf (Jahrgänge 2004 und 2005)
- ✓ 5er Sprunglauf aus dem Stand (Jahrgänge 2006 und 2007)

(siehe Anlage Disziplinbeschreibung und Konzept Mehrfachsprünge)

Ablauf:

Nach Meldeschluss werden die Athletinnen und Athleten samt Trainerinnen und Trainern in Kleingruppen den Referenten zugeteilt. Innerhalb der Kleingruppen wird unter Anleitung der Referenten ein gemeinsames Aufwärmprogramm als Vorbereitung für den 5er Mehrfachsprung und 5er Sprunglauf stattfinden. Während des Wettkampfs werden die Athleten von den jeweils zugeteilten Referenten in Kooperation mit den Heimtrainern betreut und beraten. Um 18.00 Uhr findet außerdem für alle Trainerinnen und Trainer eine kleine Fortbildung zum Modul Horizontalsprung statt.

Im Anschluss folgt in der jeweiligen Gruppe eine Analyse der gezeigten Sprünge inkl. Trainingsempfehlungen samt praktischer Umsetzung (kurze Trainingseinheit).

Der Sprungcup wird mit einer Siegerehrung und Vesper abgeschlossen – es gibt Urkunden für die Plätze 1 bis 3.

Besonderheiten:

- Der Mehrfach-Sprungcup inkl. Fortbildung wird mit 4 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung anerkannt.
- Der Sprungcup gilt als Quali-Wettkampf für den 5erSprung bei den Badischen, Württembergischen bzw. Baden-Württembergischen Meisterschaften.
- Der Sprungcup gilt als Quali-Wettkampf für den Deutschen Mehrfachsprungcup am 07./08.12.2018 (Jahrgänge 2003, 2004 und 2005)

Zeitplan:

16:00 – 18:00 Uhr 5er Sprunglauf (Jahrgänge 2006 und 2007)

18:00 – 20:00 Uhr 5er Mehrfachsprung (Jahrgänge 2004 und 2005)

501 Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf

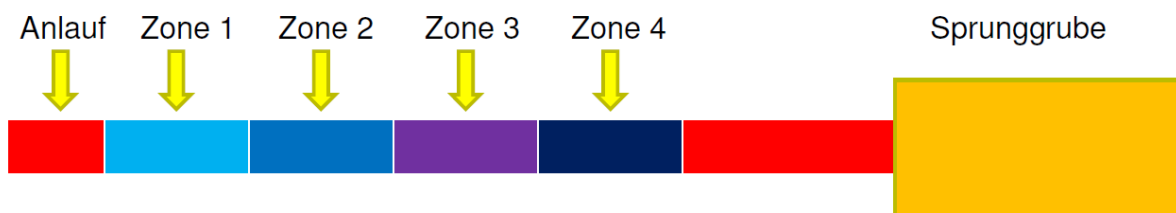
1. Die Anlaufänge ist unbegrenzt, empfohlen wird aber eine Länge von nicht mehr als acht Anlaufschritten (ca. 12 bis 14 Meter).
2. Der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone. Aufgrund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 4 Sprungzonen mit unterschiedlichen Entfernungen vom Grubenrand erforderlich:

Sprungzone 1 (17,50m – 16,00m)

Sprungzone 2 (16,00m – 14,50m)

Sprungzone 3 (14,50m – 13,00m)

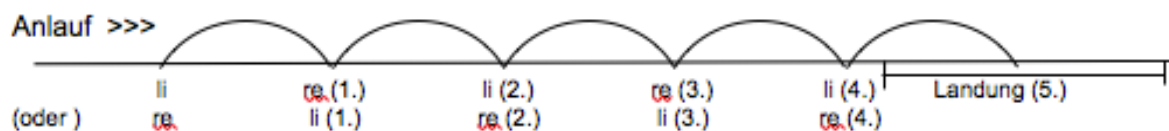
Sprungzone 4 (13,00m – 11,50m)



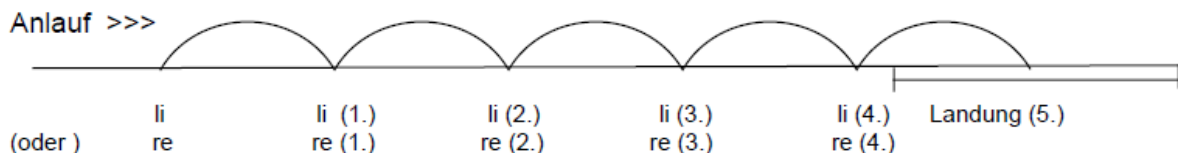
Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

3. Der Mehrfachsprung lässt drei unterschiedliche Sprungvarianten zu, die mit einem Schlussprung in die Grube enden (s. Zeichnungen):
 - a der Fünfer-Sprunglauf, angefangen wahlweise mit links oder rechts,
 - b der Fünfer-Hop einbeinig, auch wahlweise mit rechts oder links,
 - c der Fünfer-Wechselsprung mit den Rhythmen re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li, etc.

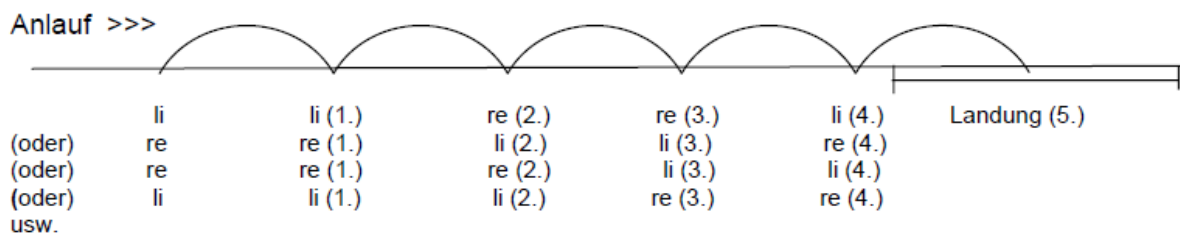
1. Fünfer-Sprunglauf



2. Fünfer-Hop einbeinig (links oder rechts)

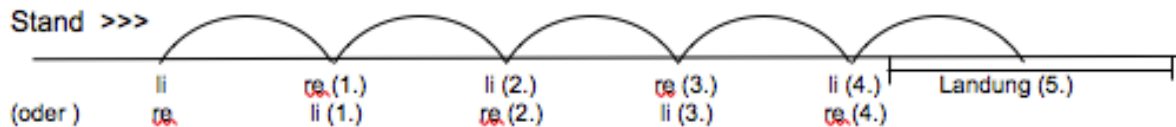


3. Fünfer-Wechselsprung



502 Fünfer-Sprunglauf aus dem Stand

- Der 5er Sprunglauf wird aus der Schrittstellung im Stand ausgeführt. Das vordere Bein darf als Auftaktbewegung abgehoben werden.
 (Ziel ist es, das die Athleten 5 Sprünge in Form eines Sprunglaufs absolvieren und im abschließenden Sprung möglichst weit in die Grube springen).



- Der Startpunkt wird durch Linien in Abständen von je 1m auf dem Boden markiert. Bei Mädchen haben sich Abstände von 7 bis 9 Meter als günstig erwiesen, bei Jungen ca. 9 bis 11 Meter. Der Startpunkt ist jedoch frei wählbar und nicht auf die Abstände 7 bis 11 Meter begrenzt (s. Zeichnung).
 Der Startpunkt muss vor Wettkampfbeginn beim Kampfrichter angegeben werden, kann aber während des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

