

# Stand-Dreisprung ODER Dreier-Hopp

**Material:** Dreisprungmatte



(Im Bild oben: Dreisprung)

## **Durchführung:**

Der Absprung erfolgt einbeinig ab einer Startlinie entweder aus dem Stand oder aus leichtem (und auf 3-4m begrenztem!) Angehen / Anlaufen.

Dreisprung: Der erste Sprung der Hop, wird so ausgeführt (z.B mit dem linken Bein, siehe Abbildung), dass der Athlet auf dem gleichen Bein landet (folglich auf dem linken Bein), mit dem er abgesprungen ist und demnach der Step mit eben diesem Bein durchgeführt werden kann. Die nächste Landung und der folgende Jump wird mit dem anderen Bein (also mit dem rechten Bein) ausgeführt, die Landung erfolgt auf beiden Füßen.

Dreier-Hopp: Die drei Teilsprünge werden jeweils von einem auf das andere Bein ausgeführt – also entweder links-rechts-links oder rechts-links-rechts. Die Landung nach dem dritten Absprung erfolgt abschließend auf beiden Beinen/Füßen.

Die Weite wird an der Linie abgelesen, an der sich die Ferse des letzten Fußes befindet. Rückwärtsfallen oder Rückwärtsgehen gilt als Fehlversuch und wird nicht gewertet.

## **Wertung:**

Es nehmen **zehn Wettkämpfer an der Übung** teil. Jeder Athlet hat zwei Versuche, die Bestleistungen der jeweiligen Mannschaftsmitglieder werden addiert und als Mannschaftsleistung in der Gesamtwertung erfasst.

## **Wettkampfhelfer: (Anzahl: 2 KR)**

Vor Beginn der Übung erhält der Wettkampfhelfer vom Riegenbetreuer die mit Namen ausgefüllte Wettkampfkarte. Ein Helfer steht neben der Startlinie, achtet auf den Absprung und notiert die Ergebnisse auf der Wettkampfkarte. Der zweite Helfer liest die Weite an der Messmatte ab. Hat eine Mannschaft die Übung beendet, wird die ausgefüllte Wettkampfkarte vom Wettkampfhelfer sofort zur Anzeigetafel gebracht.