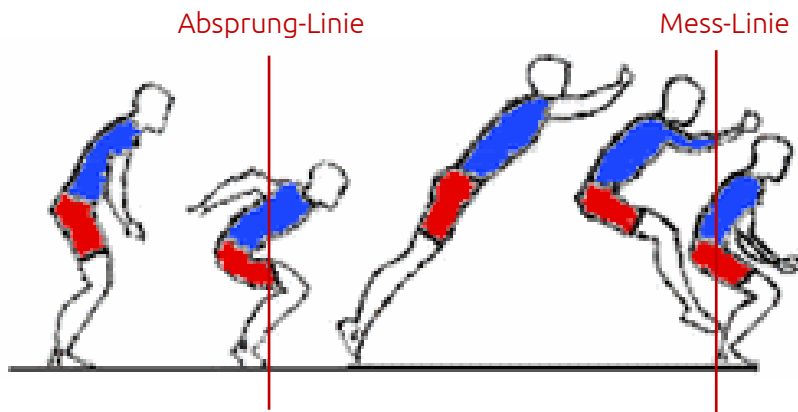


# Special Olympics Challenge

## Leichtathletik Skill 2 «WEITSPRUNG AUS DEM STAND»

### Beschreibung



### Ziel

Springen, Förderung der Sprungkraft, Erlernen der Sprung-Grundtechnik

### Resultate

Es wird die Weite in Zentimetern (cm) gemessen und erfasst.

### Regeln

- Die Übung kann überall und auf jeder Unterlage gemacht werden: in der Halle und draussen, auf Asphalt, Hartplatz.
- Es wird von einer markierten Linie aus abgesprungen
- Die Fuss-Spitzen sind vor dem Sprung vollständig vor der markierten Linie (siehe Skizze)
- Es wird aus dem Stand gesprungen
- Es wird beidbeinig gesprungen
- Es wird beidbeinig gelandet
- Gemessen wird der hinterste Fersenteil der beiden Füße, bzw. der hinterste Körperteil, wenn der Athlet den Boden hinter der Ferse berührt.
- Jeder hat 3 Versuche, der weiteste Sprung zählt und wird erfasst

**Material:** Messband

Bei Fragen zu dieser Skill stehen wir gerne zur Verfügung: [challenge@specialolympics.ch](mailto:challenge@specialolympics.ch),