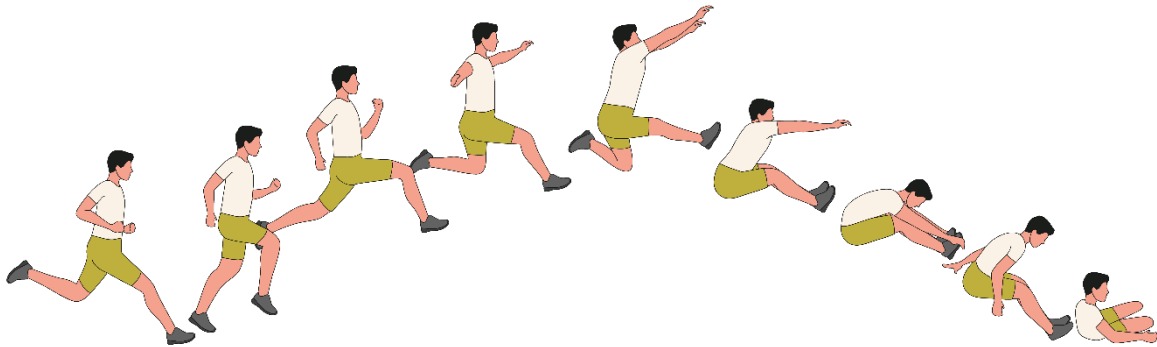


Der Schrittsprung



Aufgabe 1:

Lass dich von einem Partner beim Weitsprung filmen. Kreuzt gemeinsam beim Betrachten des Videos an, wie gut du welches Bewegungsmerkmal umsetzt.

	Partner A					Partner B				
	Sehr gut	gut	okay	naja	nein	Sehr gut	gut	okay	naja	nein
Du hast die höchste Geschwindigkeit beim Absprung und tippelst nicht.										
Du springst mit einem Bein (dem stärkeren) ab.										
Du trittst nicht über.										
Du springst hoch ab.										
Du nimmst beim Absprung die Arme explosiv nach vorne-oben.										
Du richtest deinen Oberkörper in der Luft erst auf...										
...und streckst dann deine Beine weit nach vorne...										
...und klappst den Oberkörper dann nach vorne.										
Die Hände gehen auch so weit wie möglich nach vorne.										
Bei der Landung fällst du nicht nach hinten.										

Vorbereitung zur Weiterarbeit:

An welchem Bewegungsmerkmal möchtest du noch besonders arbeiten, damit sich dein Weitsprung verbessern kann?