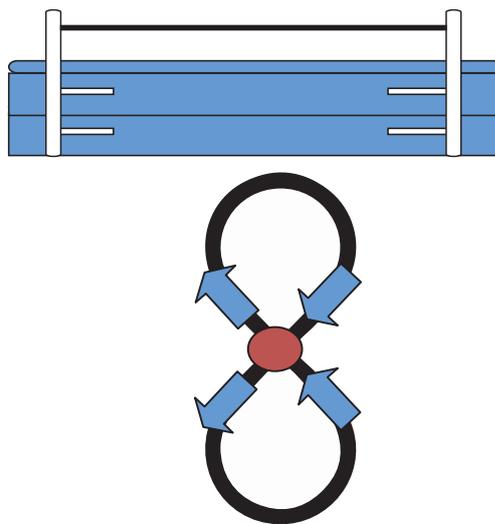


Hochsprunganlage 1:
Bewegungsaufgaben zur Verdeutlichung des
biomechanischen Prinzips des optimalen Beschleunigungsweges
und zum Üben des **Anlaufs**

1. Aufgabe:

- Lauft eine große Acht, die ihr immer kleiner werden lasst. Steigert dabei auf den geraden Strecken eure Geschwindigkeit, sodass ihr den Schwung in die Kurve mitnehmt.
- Lauft mit seitlich ausgestreckten Armen eine große Acht, die ihr immer kleiner werden lasst. Variiert während der Übung die Geschwindigkeit.



Beobachtungsaufgaben: Inwiefern verändert sich die Lage eures Körpers im Raum, wenn ihr **1.** langsam lauft und im Vergleich dazu **2.** auf den geraden Strecken beschleunigt und die Geschwindigkeit mit in die Kurve nehmt? Was passiert mit eurer inneren Schulter, wenn ihr die Arme ausstreckt und mit großer Geschwindigkeit durch die Kurven lauft?