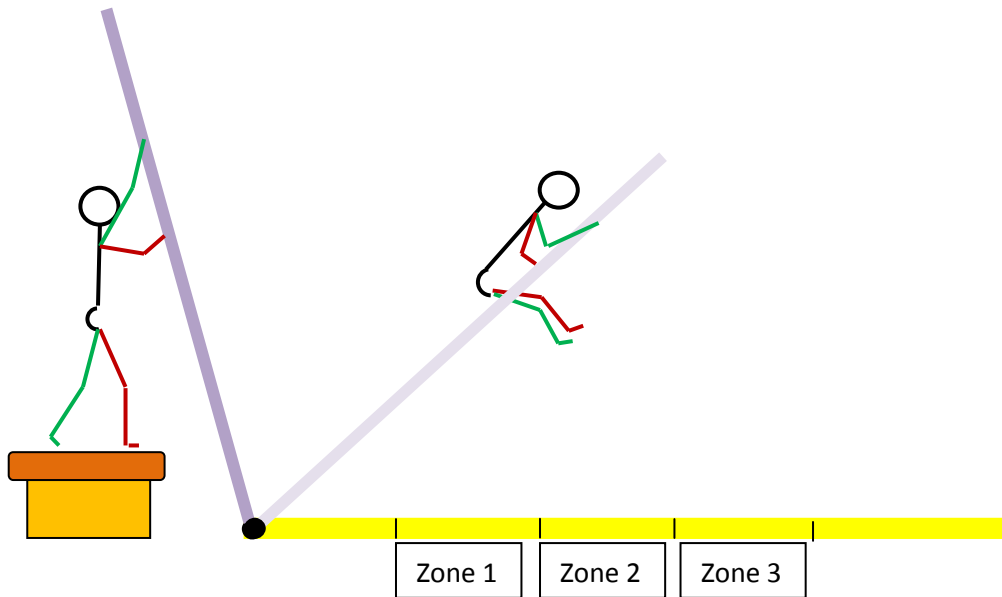


Station "Stab-Ziel-Tiefsprung"



Ziel: Mit drei Sprüngen möglichst jeweils in Zone 3 landen.

Bewegungsanweisung:

Stellt euch in Schrittstellung auf den Turnhocker. Die Stabspitze steckt ihr in die Weitsprunggrube.

Linksspringer (linkes Bein vorn) haben den Stab vor der rechten Schulter. Sie springen links am Stab vorbei in die Grube (vgl. Abbildung). **Rechts**springer haben den Stab vor der linken Schulter und springen rechts vorbei.

Aufgaben:

Probiert für möglichst 3 Punkte (Zone 3) je Sprung aus:

- wie ihr den Stab fassen müsst,
- wie ihr die Beine (Schwungbein und Abdruckbein) effektiv einsetzen könnt,
- ob ihr mit oder ohne Körperdrehung am Stab vorbei fliegen solltet
- wie man zielgenau in einer Zone landet



Beobachtet euch.

Gebt euch untereinander Tipps und Hinweise.