

# Lebendige Bewegungsanalyse „Weitsprung“

## 1. Phase:

Den Anlauf meiner Partnerin/meines Partners beschreibe ich wie folgt:

---

---

\_/2

Damit erfüllt dieser die folgende Funktion:

---

\_/1

Mein Partnerin/mein Partner ist \_\_\_\_\_  
am schnellsten.

---

\_/1

## 2. Phase:

Ihren/seinen Absprung beschreibe ich so:

---

---

\_/2

Damit erfüllt dieser die folgende Funktion:

---

\_/1

Der Körperschwerpunkt wird erst \_\_\_\_\_ und dann  
\_\_\_\_\_ katapultiert (Fachbegriff: \_\_\_\_\_).

---

\_/3

## 3. Phase:

In der Flugphase habe ich die folgenden Merkmale wahrgenommen:

---

---

\_/2

Was ist wichtiger Höhe oder Weite? Begründe:

---

---

\_/2

## 4. Phase:

Benenne die vierte Phase: \_\_\_\_\_

---

\_/1

In welcher Phase könnte dein Partner/deine Partnerin sich am ehesten verbessern?  
Benenne die Phase und Begründe deine Entscheidung.

---

---

---

\_/5

0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10 11 12	13 14 15
0-2	3-5	6-10	11-15	16-18	19-20