



Idee der Woche

Setting: Hochsprung
Alter: ab 8. Klasse

Kompetenzen: Kenntnisse und Fertigkeiten
Funktion: Bewegungsanalyse

Du „sitzt“ über der Latte. Nimm eine Position mit Bogenspannung bei der Lattenüberquerung ein. Strecke den Bauchnabel zur Hallendecke.

Dein Anlauf ist gradlinig. Laufe bogenförmig an. Markiere dir den Anlaufbogen mit Hütchen.

Dein Absprungbein bleibt gestreckt. Senke den Körperschwerpunkt ab, indem du das Absprungbein beugst.

Du ziehst dein Schwungbein-knie zur Matte hin. Winkel es aktiv an und ziehe es von der Matte weg. Dein Körper dreht sich mit dem Rücken zur Matte.

Deine Arme gehen nach dem Absprung nicht nach oben. Springe mit einem aktiven Doppelarmeinsatz: Hände hoch!

Beobachte deine Partnerin / deinen Partner beim Hochsprung.
Wähle eine passende Korrekturkarte und demonstriere die funktionale Teilbewegung.

www.iqsh.de