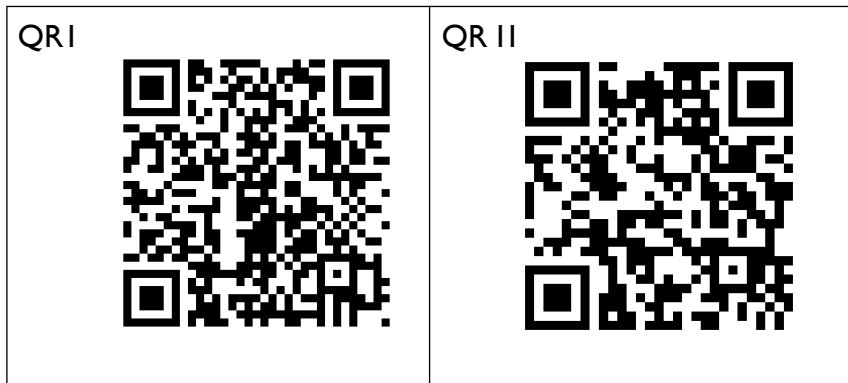
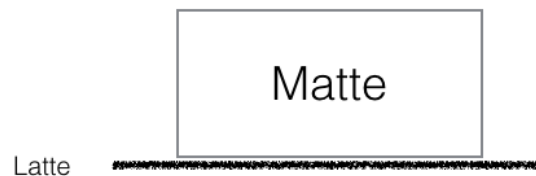


Thema: Fußaufsatz beim Absprung



In der letzten Stunde haben wir uns mit den Phasen „Anlauf“ und „Absprungvorbereitung“ befasst. In der heutigen Stunde möchten wir uns mit dem Absprung beschäftigen. Genauer gesagt, werden wir uns zunächst dem Fußaufsatz widmen.

- AA1: Öffne die App „Hudle Technique“ und filme deinen Partner beim Sprung.
- AA2: Analysiert gemeinsam die Fußstellung des Absprungbeins (In welche Richtung zeigt die Fußspitze? Wie ist die Entfernung zur Latte?).
- AA3: Zeichne deine Fußstellung in die Grafik ein.



- AA4: Schau dir die Videos (QR I und QR2) an und analysiere die Fußstellung der „Profis“. Zeichne die Fußstellung in die Grafik ein und vergleiche diese mit deiner Fußstellung.

