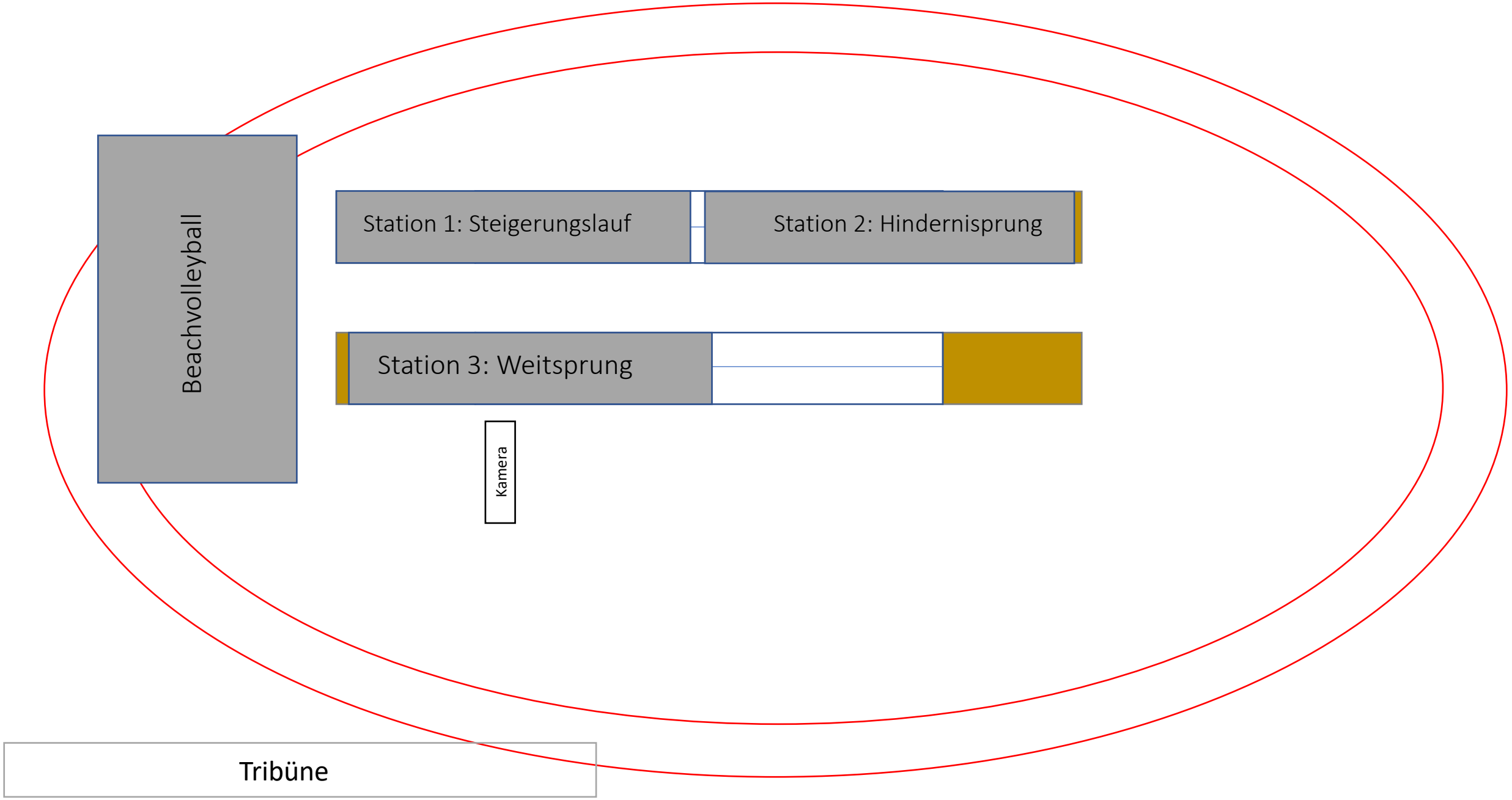
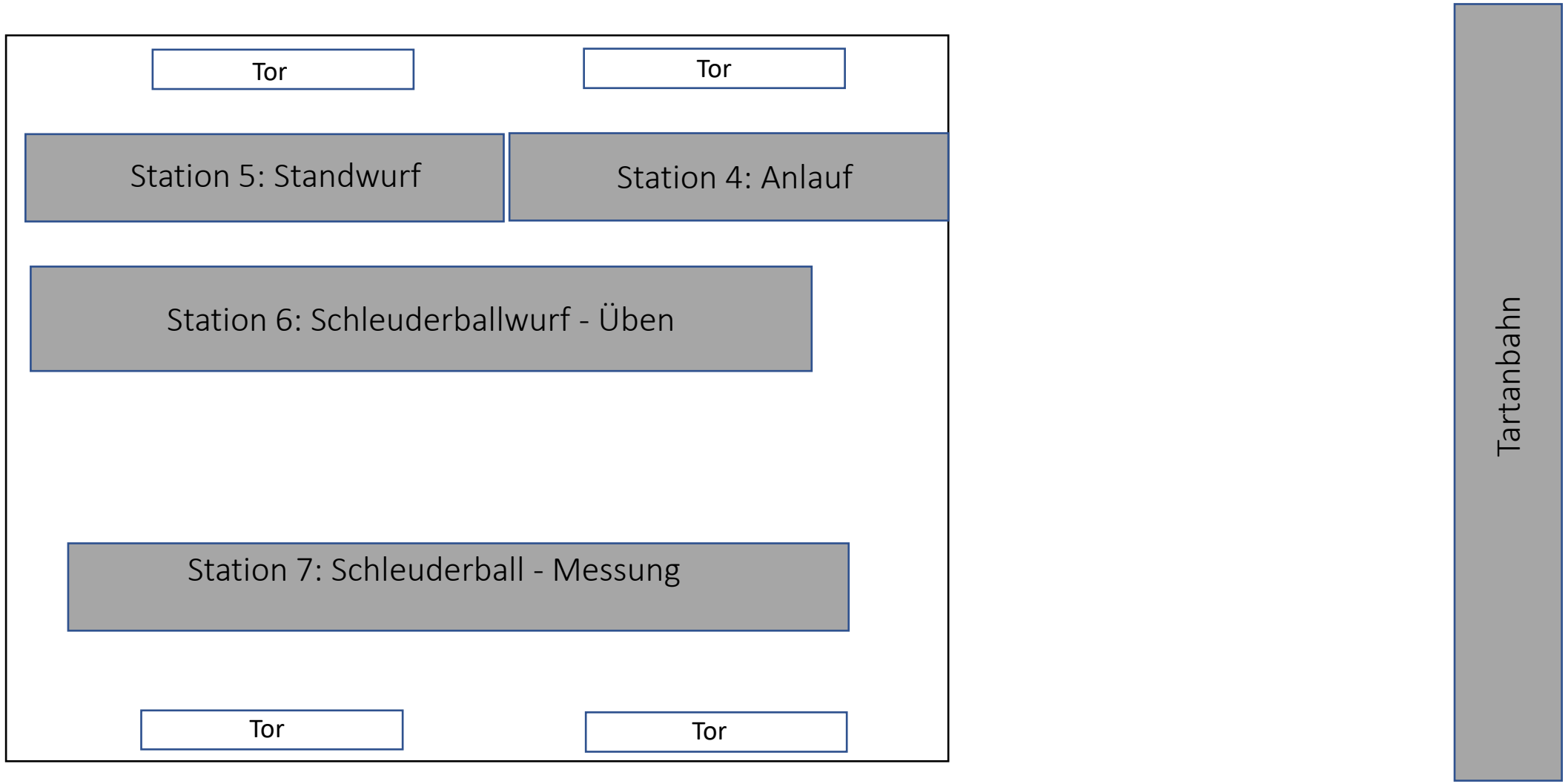
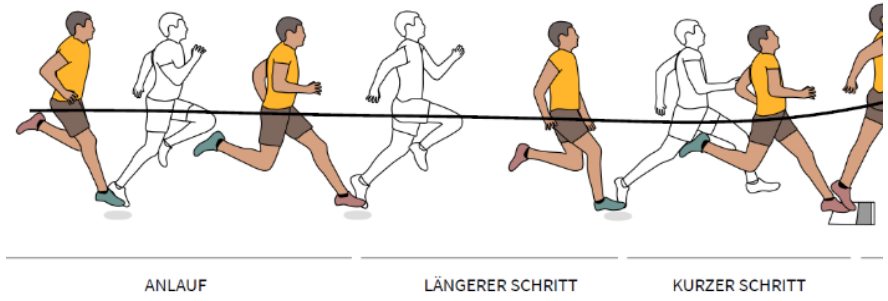

Beachvolleyball
Station 1: Steigerungslauf
Station 2: Hindernisprung
Station 3: Weitsprung
Kamera
Tribüne

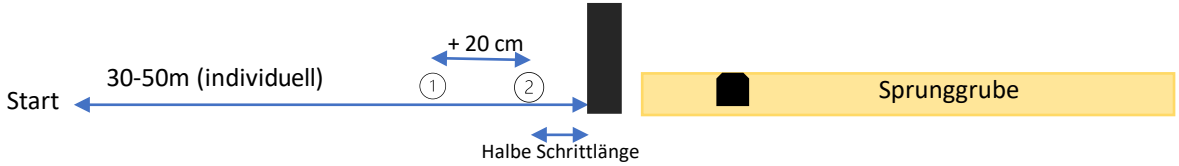

Tor
Tor
Station 5: Standwurf
Station 4: Anlauf
Station 6: Schleuderballwurf - Üben
Station 7: Schleuderball - Messung
Tor
Tor
Tartanbahn

Station 1:
Steigerungslauf und Absprung



MATERIAL: 2 Pylonen pro Bahn (also vier Pylonen auf Doppelbahn)

AUFBAU:

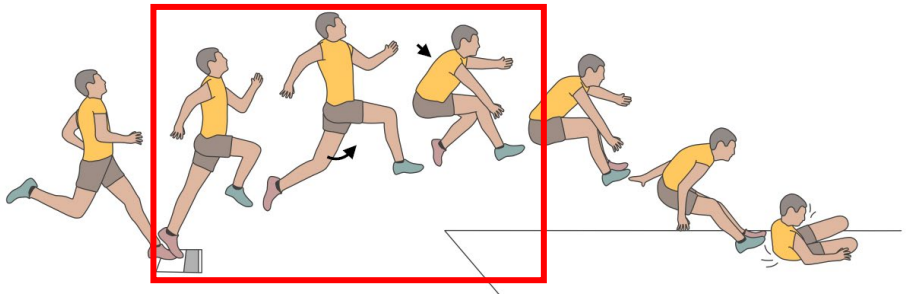


AUFGABE:

Starte aus 25m Entfernung. Laufe mit zunehmender Geschwindigkeit an und achte auf den Absprung. Die letzten beiden Schritte sind lang, kurz. Positioniere zwei Pylonen dazu als Markierungshilfen vor dem Sprungbrett:
1 Schrittlänge + 20cm, 2 halbe Schrittlänge

<u>Beachte:</u> Anlauf auf dem Vorfuß, max. Geschwindigkeit vor dem Absprung, letzten Schritte: lang-kurz-lang

Station 2:
Absprunghöhe



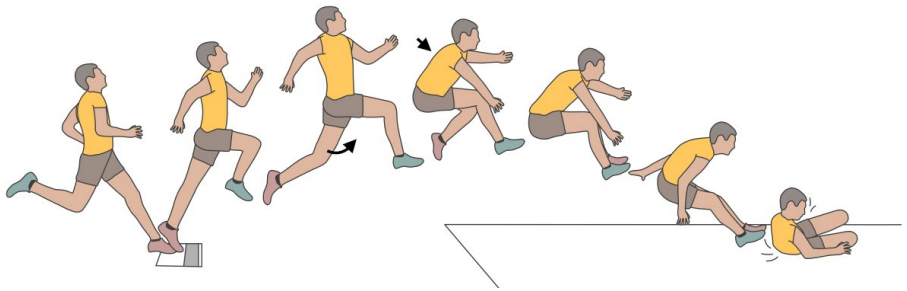
MATERIAL: 8 Bananenkisten (4 pro Bahn)

AUFBAU:

AUFGABE:
Führe einen Weitsprung aus und überquere dabei die Bananenkisten.
Variiere deine Anlaufstrecke und die Höhe der Hindernisse.

<u>Beachte:</u> hohes Abspringen, schnelles Heranziehen des Sprungbeins

Station 3:
Weitsprung (Messstation)



MATERIAL: Kamera

AUFBAU:

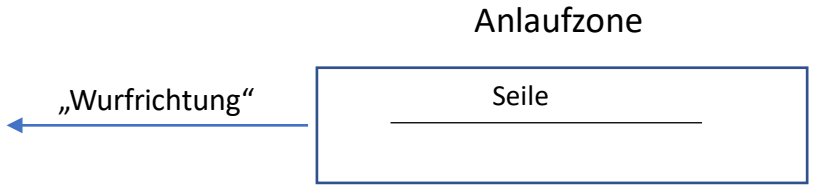
AUFGABE:
Führe den Weitsprung aus. Laufe dabei von unterschiedlichen Startpunkten aus – finde die für Dich perfekte Anlaufstrecke.

<u>Beachte</u> die zuvor besprochenen Merkmale für einen gelungenen Weitsprung. Kontrolliere deine Umsetzung mit Hilfe der Videoaufnahme.

Station 4:
Schleuderball - Anlauf

MATERIAL: 4 Seile

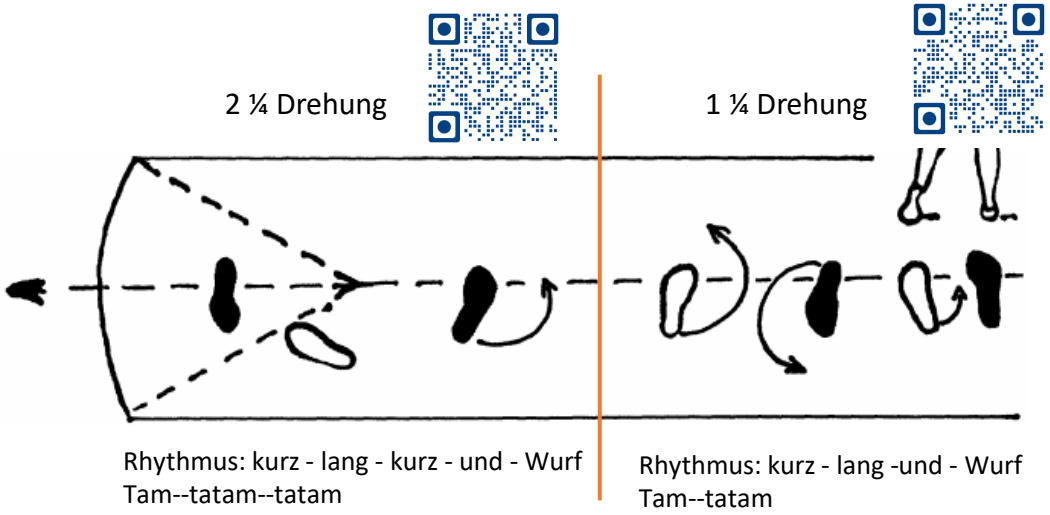
AUFBAU:



AUFGABE:
Fokussiere dich zunächst auf den Anlauf. Laufe geradlinig entlang des Seils an. Achte dabei auf die Schrittfolge:

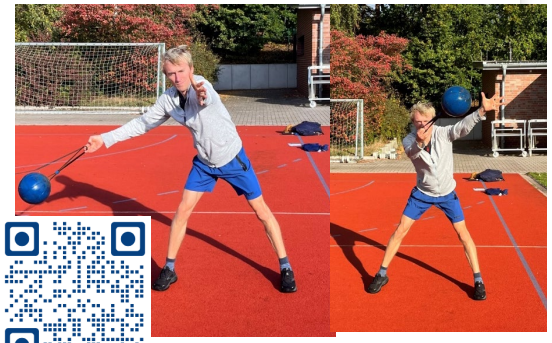
1) Führe den Anlauf mit 1 ¼ Drehung durch.

2) 1 ¼ Drehung klappt? Versuche zur weiteren Geschwindigkeitssteigerung die 2 ¼ Drehung.



<u>Beachte:</u> linker Fuß dreht sich auf Fußballen, flacher Drehsprung, Geschwindigkeitssteigerung

Station 5:
Schleuderball – Standwurf



MATERIAL: Schleuderbälle

AUFGABE:

1) Schleudere den Ball aus dem Stand geradlinig möglichst weit. Schwinge dabei ..

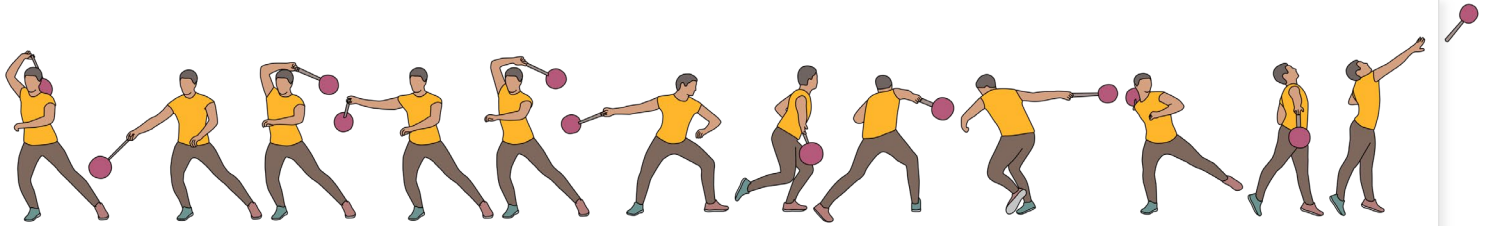
a) …aus dem schrägen Zurückpendeln (vgl. obere Abbildungen)

b) … aus dem geraden Zurückpendeln (vgl. mittlere Abbildungen)

a) … schräg über Kopf – achte dabei auf eine korrekte Ausführung (vgl. untere Abbildungen)

<u>Bälle erst wiederholen, wenn alle geworfen haben!</u>

Station 6:
Schleuderball (Messstation)



MATERIAL: Kamera, Schleuderbälle

AUFBAU:

AUFGABE:
Führe den Schleuderballwurf aus.

<u>Beachte</u> die zuvor besprochenen Merkmale für einen gelungenen Schleuderballwurf.
Kontrolliere deine Umsetzung mit Hilfe der Videoaufnahme.

<u>Bälle erst wiederholen, wenn alle geworfen haben!</u>