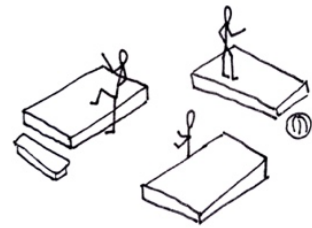




## Reflexion Sprunggarten

Beobachtungspunkte:

- Wie komme ich möglichst hoch?
- Mit welchem Bein springe ich ab?
- Wie laufe ich auf Objekte zu?
- Wie verändert sich das Tempo während des Anlaufs?



## Reflexion Posten 1: Kreislaufen

Beobachtungspunkte:

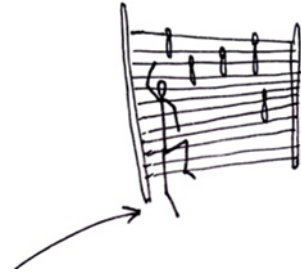
- Wie neigt sich mein Körper beim Laufen?
- Was machen meine Beine/Knie beim Laufen?
- Wie kann ich möglichst hoch in den Reifen springen?
- Mit welchem Bein springe ich ab?



## Reflexion Posten 2: Bündel greifen

Beobachtungspunkte:

- Wie gelange ich zum höchsten Bündel?
- Mit welchem Bein springe ich ab?
- Auf welcher Seite gelingt es mir besser?
- Mit welchem Bein beginne ich zu laufen?
- Was machen meine Arme?



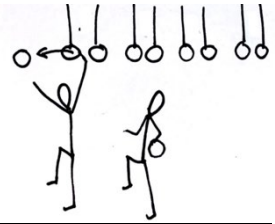
## Reflexion Posten 3: Zeitunglesen

Beobachtungspunkte:

- Wo halte ich meine Zeitung?
- Wie kommen die Arme beim Absprung zum Einsatz?
- Wohin schaue ich?



## Reflexion Posten 4: Ball durch den Ring

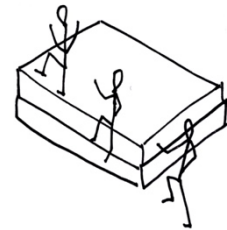


Beobachtungspunkte:

- Was passiert mit meinem Oberkörper?
- Wie springe ich ab?

## Reflexion Posten 5:

### Einbeinig mit dem Po auf den Berg



Beobachtungspunkte:

- Was machen meine Arme dabei?
- Wie kann ich meine Arme einsetzen, dass ich noch höher komme?

## Reflexion Posten 6: Brücke

### Beobachtungspunkte

- Wie gelingt es mir, eine möglichst hohe Brücke zu machen?
- Wohin schaut mein Kopf?
- Was passiert mit meinem Po?



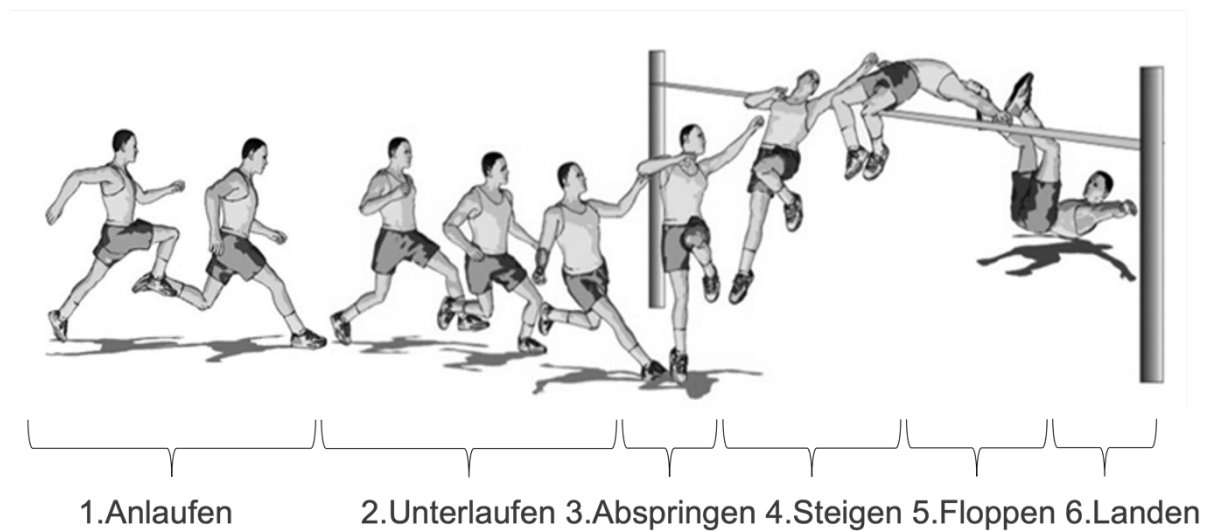
## Reflexion Posten 7: Schaukeln

### Beobachtungspunkte:

- Welchen Buchstaben stelle ich während des Schaukelns mit dem Körper dar?
- Was passiert mit meinen Beinen, wenn ich mit dem Oberkörper weiter nach hinten falle?



**Nun setzen wir alle gelernten Elemente zusammen:**



Anlaufen und Unterlaufen:	Abspringen:	Steigen:	Floppen:	Landen:
			Von der «Brücke» in die L-Position	Beine rechtwinklig zur Latte

An welcher Stelle ordnest du die an den Posten 1–7 gemachten Erfahrungen ein?





Schreibe sie in die richtigen Kästchen.

- Kreislaufen
- Bündel greifen
- Zeitunglesen
- Ball durch Ring
- Einbeinig mit dem Po auf den Berg
- Brücke
- Schaukeln

# Beobachtungsauftrag Fosbury-Flop



**Auftrag:** Beobachte deine Partnerin / deinen Partner beim Fosbury-Flop und gib ihr / ihm eine Rückmeldung zu den unten aufgeführten Beobachtungspunkten:

	 trifft genau zu	 trifft eher zu	 trifft eher nicht zu	 trifft nicht zu
<b>Anlauf</b> ⇒ Im Bogen! Letzte drei Schritte als Bogenlauf <i>„In die Kurve legen wie beim Motorradfahren!“</i>				
<b>Absprung</b> ⇒ Explosiv! Einbeiniger Absprung mit dem mattenfernen Bein <i>„Spick mi furt vo hie!“</i>				
<b>Absprung</b> ⇒ In die Höhe! Deutlicher Einsatz von Schwungbein und Schwungarmen <i>„Arme und Schwungbein hoch!“</i>				
<b>Flug</b> ⇒ Hüfte hoch! Körper über der Latte gestreckt bzw. überstreckt <i>„Brückenstellung über der Latte!“</i>				
<b>Landung</b> ⇒ Auf dem Rücken! Beine rechtwinklig zur Latte <i>„Quer zur Matte liegen!“</i>				

**Bemerkungen:**

**Eigene Notizen:**