

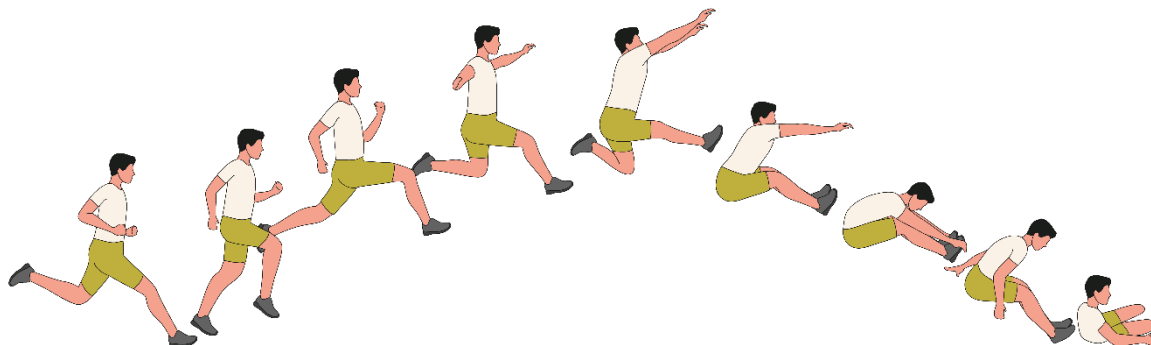
# Materialpaket

## Weitsprung



## Stunde 1

## Der Schrittsprung



### Aufgabe 1:

Lass dich von einem Partner beim Weitsprung filmen. Kreuzt gemeinsam beim Betrachten des Videos an, wie du welches Bewegungsmerkmal umsetzt.

	Partner A					Partner B				
	Sehr gut	gut	okay	naja	nein	Sehr gut	gut	okay	naja	nein
Du hast die höchste Geschwindigkeit beim Absprung und tippelst nicht.										
Du springst mit einem Bein (dem stärkeren) ab.										
Du trittst nicht über.										
Du springst hoch ab.										
Du nimmst beim Absprung die Arme explosiv nach vorne-oben.										
Du richtest deinen Oberkörper in der Luft erst auf...										
...und streckst dann deine Beine weit nach vorne...										
...und klappt den Oberkörper dann nach vorne.										
Die Hände gehen auch so weit wie möglich nach vorne.										
Bei der Landung fällst du nicht nach hinten.										

### Vorbereitung zur Weiterarbeit:

An welchem Bewegungsmerkmal möchtest du noch besonders arbeiten, damit sich dein Weitsprung verbessern kann?

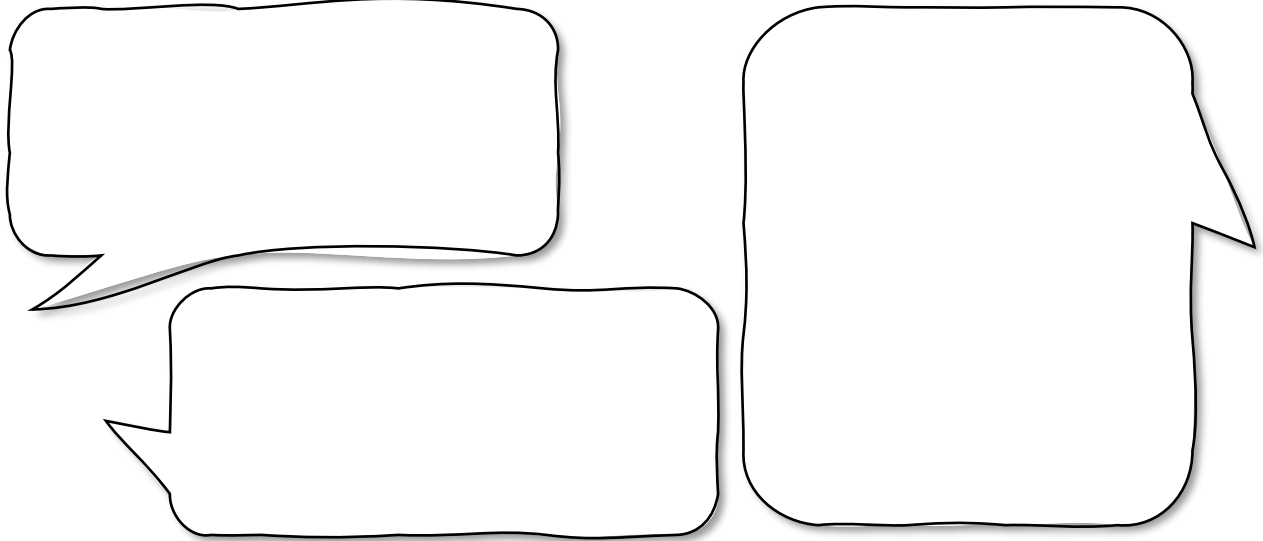
# Materialpaket

## Weitsprung



## Stunde 3

Diese Sachen können wir sagen, um jemandem dabei zu helfen, im Weitsprung besser zu werden:

Three empty speech bubble shapes for writing tips. The first is a small bubble on the left. The second is a larger bubble below it, also on the left. The third is a large bubble on the right.

Diese Übungen kennen wir, um jemandem dabei zu helfen, **nicht mehr überzutreten**:

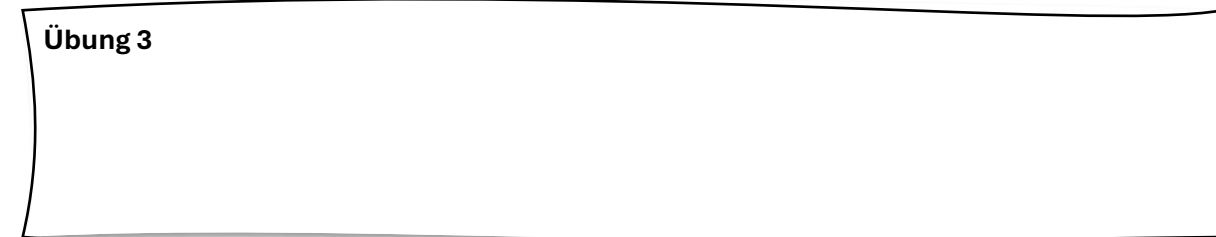
**Übung 1**

A large empty rectangular box for writing the content of Übung 1.

**Übung 2**

A large empty rectangular box for writing the content of Übung 2.

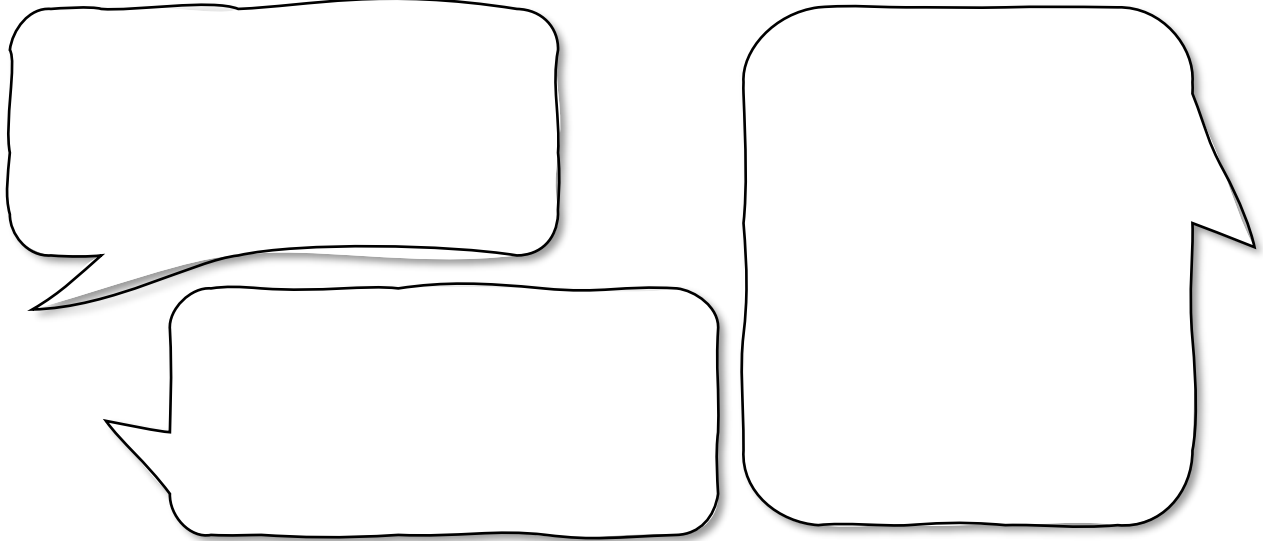
**Übung 3**

A large empty rectangular box for writing the content of Übung 3.

**Übung 4**

A large empty rectangular box for writing the content of Übung 4.

Diese Sachen können wir sagen, um jemandem dabei zu helfen, im Weitsprung besser zu werden:

Three empty speech bubble shapes arranged in a cluster. One is at the top left, one is at the bottom left, and one is on the right side. They are intended for students to write tips or advice for improving long jump performance.

Diese Übungen kennen wir, um jemandem dabei zu helfen, **vor dem Absprung am schnellsten**

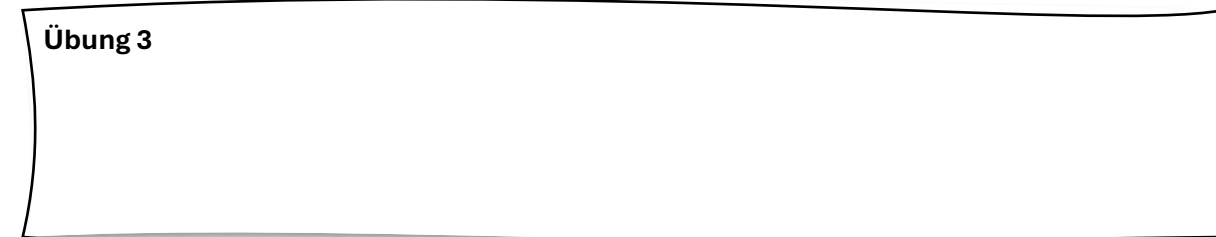
**Übung 1**

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the first exercise.

**Übung 2**

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the second exercise.

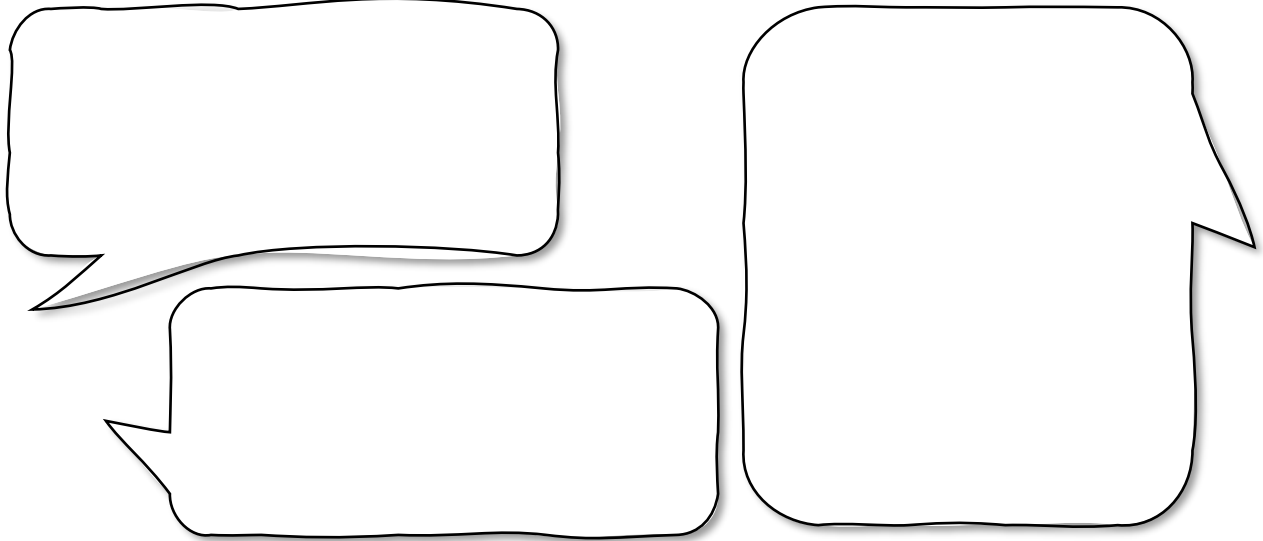
**Übung 3**

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the third exercise.

**Übung 4**

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing the fourth exercise.

Diese Sachen können wir sagen, um jemandem dabei zu helfen, im Weitsprung besser zu werden:

Three empty speech bubble shapes for writing tips. The first is a small bubble on the left. The second is a larger bubble below it, also on the left. The third is a large bubble on the right.

Diese Übungen kennen wir, um jemandem dabei zu helfen, **hoch abzuspringen**:

**Übung 1**

A large empty rectangular box for writing the first exercise.

**Übung 2**

A large empty rectangular box for writing the second exercise.

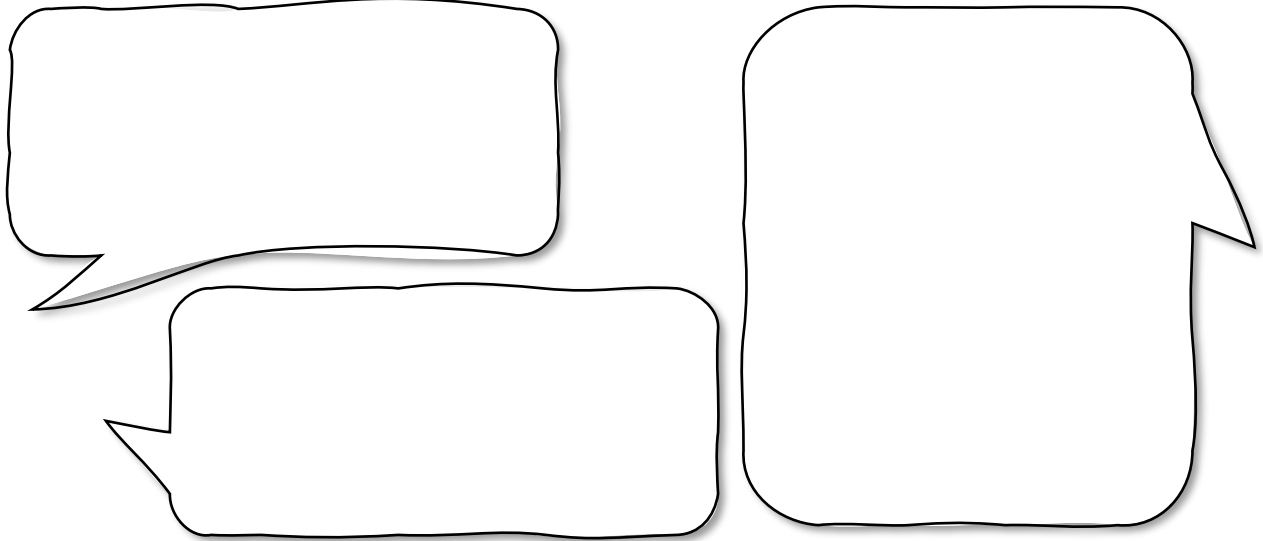
**Übung 3**

A large empty rectangular box for writing the third exercise.

**Übung 4**

A large empty rectangular box for writing the fourth exercise.

Diese Sachen können wir sagen, um jemandem dabei zu helfen, im Weitsprung besser zu werden:

Three empty speech bubble shapes for writing tips. The first is a small bubble on the left. The second is a larger bubble below it, also on the left. The third is a large bubble on the right.

Diese Übungen kennen wir, um jemandem dabei zu helfen, **die Flugphase zu maximieren**:

**Übung 1**

A large empty rectangular box for writing the content of Übung 1.

**Übung 2**

A large empty rectangular box for writing the content of Übung 2.

**Übung 3**

A large empty rectangular box for writing the content of Übung 3.

**Übung 4**

A large empty rectangular box for writing the content of Übung 4.

# Materialpaket

## Weitsprung



## Stunde 4



## Teamwettkampf im Zonen-Weitsprung

Gruppe	Zone
Beispiel	1,3,X (ungültig),2,2,1,4,...
Gruppe 1	
Gruppe 2	
Gruppe 3	
Gruppe 4	

