

Messblatt / Handzettel

Aufgabe 1

Springe aus dem Stand so weit wie möglich über die Hindernisse. Notiere die Sprungweiten in Meter an den jeweiligen Stationen. Zeit pro Station: 3 Minuten.

	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3
Station 20°			
Station 45°			
Station 60°			

Aufgabe 2

Springe mit Anlauf möglichst weit. Das Absprungbein muss immer dasselbe sein. Notiere die Sprungweiten in Meter an den jeweiligen Stationen.

Zeit pro Station: 3 Minuten.

	Versuch 1	Versuch 2	Versuch 3
Anlauf 1m			
Anlauf 10m			
Anlauf 20m			

Messblatt / Handzettel

Aufgabe Erhöhung

Springe so weit wie möglich aus dem Stand und variiere dabei deine Landung.

Trage die jeweiligen Weiten in Meter in die Tabelle ein.

	Versuch	Gestreckte Landung (im Stand)	Sitzende Landung (gehockt)
Station 1	1.		
Ohne Erhöhung	2.		
Station 2	1.		
Tartan-Platten	2.		
Station 3	1.		
Langbank	2.		

Wie wirkt sich die Absprunghöhe auf die Weite aus?