

Thema: Phasierung des Hochsprungs

In der ersten Stunde haben wir uns einführend mit verschiedenen Techniken im Hochsprung befasst. Auch den Fosbury Flop, den wir in den nächsten Stunden erlernen möchten, hast du schon kennengelernt. Wie alle azyklischen Bewegungen kann man auch den Fosbury Flop in unterschiedliche Phasen einteilen (Du erinnerst dich evtl. noch an die Phasen beim Weitsprung?).

QR-Code



Arbeitsaufträge:

AA1: Schau dir das Video (QR-Code) an und analysiere den Sprung hinsichtlich einer Phasierung. Welche Phasen kannst du benennen?

AA2: Halte deine Ergebnisse (Phasen + Timecode) in der nachfolgenden Tabelle fest.

Phase	Timecode