

## Rhythmisierung des Anlaufs – Stufe III

M 5

**Stufe III – A**

**Aufgaben**

- Lauft mit einem Steigerungslauf auf 30 Metern Entfernung an und springt mit eurem Sprungbein ab.
- Lauft mit einem Steigerungslauf an und macht mit dem rechten Bein sehr große Schritte (Sprunglauf) und mit dem linken Bein normale. Springt mit eurem Sprungbein ab.
- Übung wie soeben mit getauschten Aufgaben der Beine.

**Überlegt** Wie verändern sich der Anlauf und somit auch der Absprung?

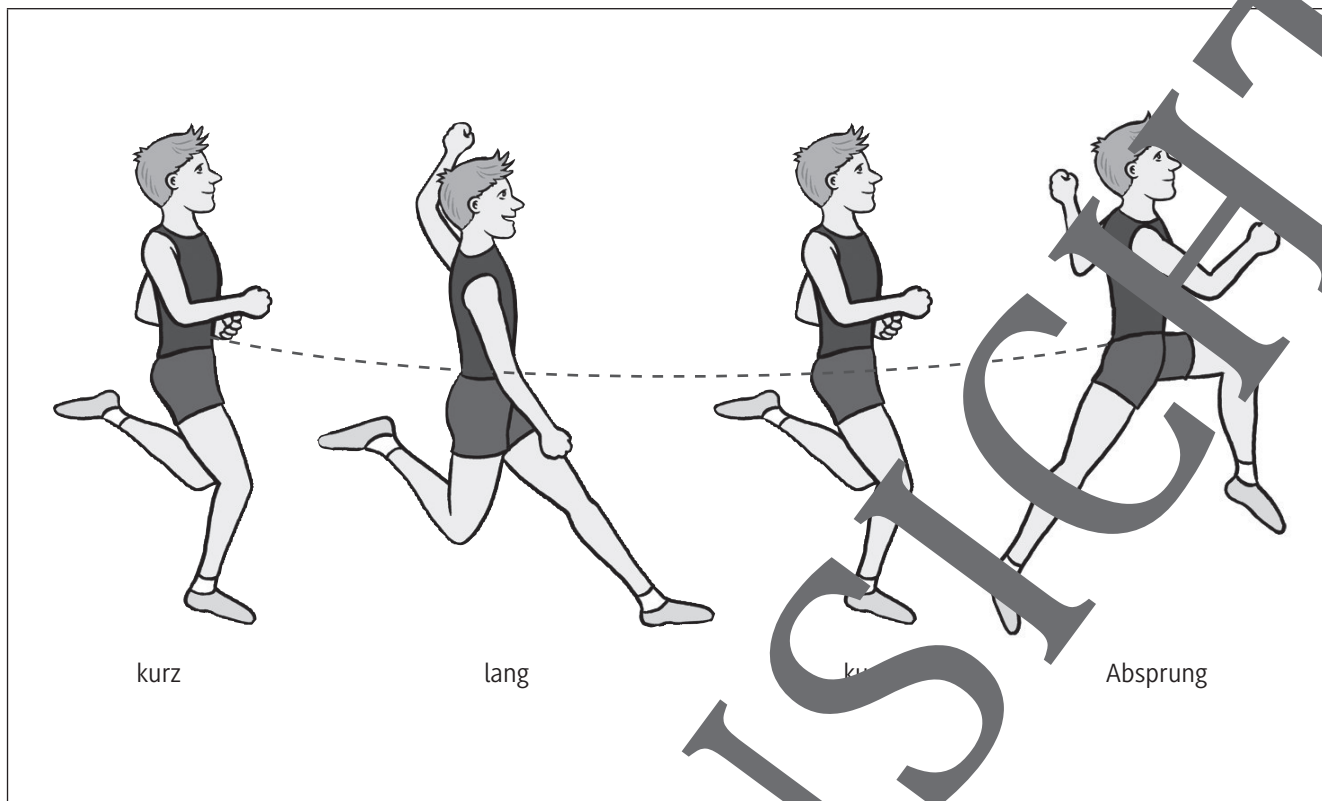
**Stufe III – B**

**Aufgaben** Lauft mit einem Steigerungslauf an (beliebiger Abstand) und übt, die letzten Schritte bewusst zu rhythmisieren (kurz – lang – kurz).

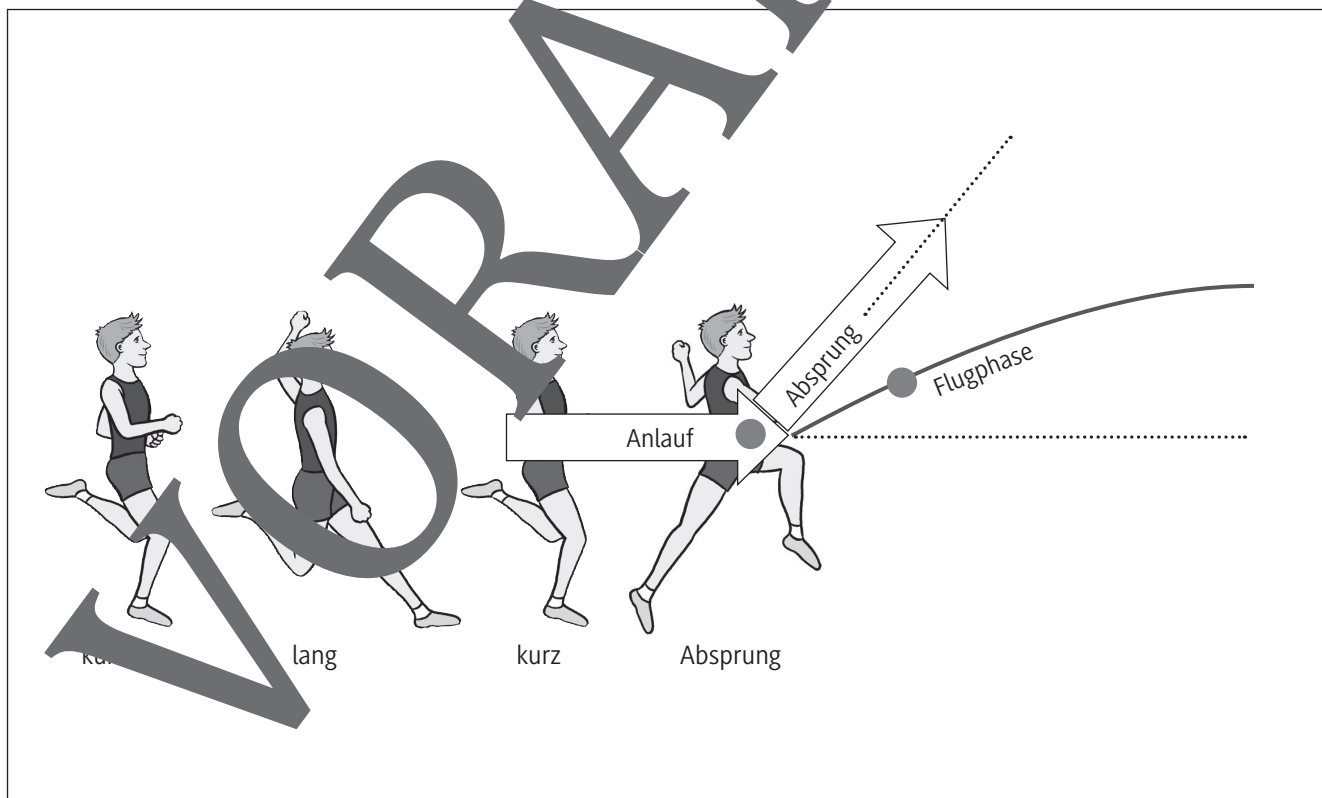
**Beachte** Fannt langsam an und steigert eure Geschwindigkeit bei jedem Sprung.

**Überlegt** Welchen Vorteil hat die Rhythmisierung vor dem Anlauf?

### M 6 Wo liegt der KSP?

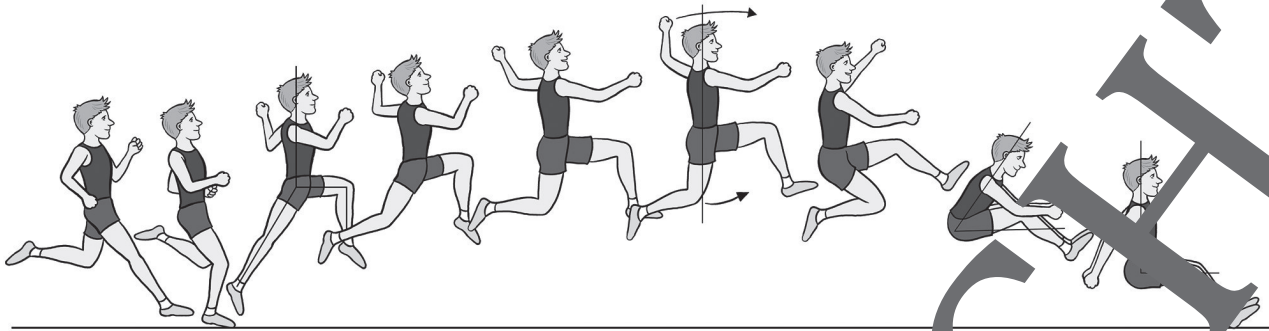


### M 7 Welche Kräfte wirken hier?



## M 11

## Expertengruppe Schrittsprung



## Aufgabe

Schaut euch die Abbildung an und beschreibt den Bewegungsablauf stichwortartig:

---



---



---



---



---

## Übungen

1. Macht einen Sprung und landet in der Telemark-Position.
  2. Erprobt den Schrittsprung, indem ihr in die Grube springt.
- Beobachtet und korrigiert euch gegenseitig.

