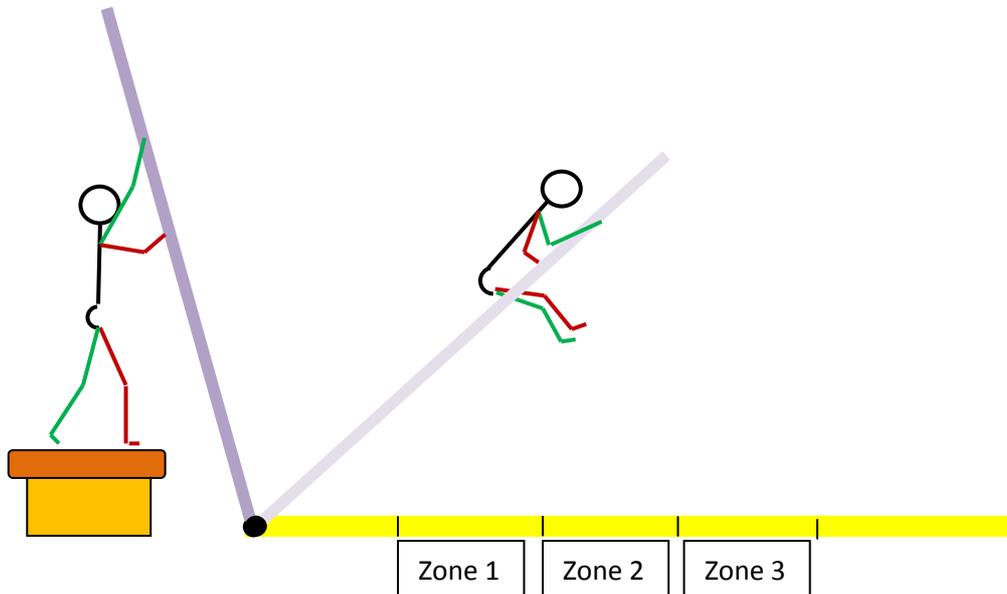


# Station "Stab-Ziel-Tiefsprung"



**Ziel:** Mit drei Sprüngen möglichst jeweils in Zone 3 landen.

## Bewegungsanweisung:

Stellt euch in Schrittstellung auf den Turnhocker. Die Stabspitze steckt ihr in die Weitsprunggrube.

**Links**springer (linkes Bein vorn) haben den Stab vor der rechten Schulter. Sie springen links am Stab vorbei in die Grube (vgl. Abbildung). **Rechts**springer haben den Stab vor der linken Schulter und springen rechts vorbei.

## Aufgaben:

Probiert für möglichst 3 Punkte (Zone 3) je Sprung aus:

- wie ihr den Stab fassen müsst,
- wie ihr die Beine (Schwungbein und Abdruckbein) effektiv einsetzen könnt,
- ob ihr mit oder ohne Körperdrehung am Stab vorbei fliegen solltet
- wie man zielgenau in einer Zone landet



**Beobachtet euch.**

**Gebt euch untereinander Tipps und Hinweise.**