

Starten



Unterrichtsinhalte für die Sekundarstufe I

| | | | |
|-------------------------|---------|------|--|
| Fallstart | Bro 4/5 | S. 9 | Starten mit kleinen Schritten (Bewegungsgefühl und Gegensatzerfahrungen= mal lange, mal kurze Schritte) |
| Hochstart | Bro 4/5 | S. 9 | Gegenarm vorne, kurze Schritte, Gewicht auf dem vordern Bein Und ziemlich feste Vorlage |
| Tiefstart ohne Block | Bro 4/5 | S. 9 | starkes Bein vorne, Kopf nach unten, möglichst schulterbereite und hoch abgespreizte Finger, bei „Fertig“ Geicht weit nach vorne schieben, kraftvolles Abstossen |

Stichwortartige Instruktionsanweisung:

1. Starkes Bein: Knie auf die Startlinie legen mit einer Hand Abstand. (Linie, Hand, dann Knie)
2. Aus dieser Knieposition aufstehen und Fuss abstellen, das heisst diesen fixieren. (Fussposition darf nicht mehr verschoben werden)
3. Anderes Bein, rsp. anderer Fuss hüftbreit hinter den fixierten vorderen Fuss stellen (s.h. Bild)



4. Knie des hinteren Beines abstellen und Finger an die Startlinie setzen: Position „Auf eure Plätze“
5. Auf Kommando Gesäss anheben und Gewicht auf die Finger (nach vorne) verlagern: Position „Fertig“, dann Starten „Schuss“