

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“