

Lernziel Kastenweitsprung – Leichtathletiktest 4.3:

Ich kann je 1x mit der Schrittfolge re-li-re und li-re-li einen Weitsprung über ein Kastenoberteil auf eine Matte ausführen; beide Sprünge nacheinander.

Name: _____

Beurteilungskriterien:

- Lernziel erfüllt:
- korrekte Schrittfolge (je 1x re-li-re und li-re-li)
 - Landung im Langsitz, Oberkörper aufrecht
- LZ übertroffen:
- oben beschriebene Kriterien erfüllt
 - Absprung: Oberkörper aufrecht, Blick nach vorne
 - Schwungbein wird blockiert (ca. rechter Winkel)
- LZ weit übertroffen:
- oben beschriebene Kriterien erfüllt
 - Flugphase: deutliche Schrittstellung
 - dynamische Bewegung, lange Flugphase