

Arbeitsauftrag:

1. Analysiert den oben genannten Sportbereich und wählt 5 Kräftigungsübungen, die regelmäßig im Rahmen des Trainings eines Hochspringers durchgeführt werden sollten.
2. Nutzt die bereitstehenden Materialien, um eine Station mit diesen 5 Übungen aufzubauen, an der ihr alle gleichzeitig trainieren könnt.
Erprobt eure Übungen in wirklichen Trainingsdurchgängen!
3. Entwerft auf der Easy-Flip ein Stationsplakat mit den Übungen.
Nutzt hierfür folgendes Vorbild:

Station 1: Leichtathletik – Hochsprung*Beispiel:*

Übung 1: Bizepstraining mit der Kurzhantel

(charakterisierender Name mit Nennung der trainierten Muskulatur und ggf. dem genutzten Material)



Jeweils Übungsskizze einzeichnen (einfache Strichzeichnung genügt)

Übung 2:

Übung 3:

Übung 4:

Übung 5:

Ihr habt für euren Arbeitsauftrag 20 min Zeit. Achtet bei der Easy-Flip darauf, dass sie auch in 5 m Entfernung gut lesbar und erkennbar ist.
Die Station wird anschließend vom Herzbuben mit einer Partnerin vorgestellt.