



Leichtathletik Challenge

3. Challenge: Hochsprung

Das musst du wissen

Was ist die Challenge?

In der dritten Woche wollen wir uns mit Hochsprung auseinander setzen. Wir wollen diese Woche versuchen aus dem Stand so hoch wie möglich zu springen. Um später eure Sprunghöhe zu messen, braucht ihr nichts weiter als einen Streifen Papier und einen Filzstift. Falls ihr beim Springen droht die Zimmerdecke zu berühren, könnt ihr das Ganze auch draußen machen.

Auch um zu messen braucht ihr diese Woche kein Lineal oder Maßband. Eure Hände bestimmen diese Woche die Höhe.

Wie auch letzte Woche gibt es auch in dieser Woche wieder Übungen, die euch dabei helfen höher zu springen.

Wie reichst du die Ergebnisse ein?

Schicke das Ergebnis in einer E-Mail an leichtathletik-challenge@tsv-worpswede.de. Außerdem brauchen wir noch deinen Vor- und Nachnamen, dein Alter und den Namen des Sportvereins, indem du gemeldet bist.

Wenn du möchtest, kannst du auch noch Bilder hinzufügen. Bitte schreib dazu, ob wir die Bilder auf unserer Internetseite <https://tsv-worpswede.de/> oder auf Instagram @tsvworpswede einfügen dürfen

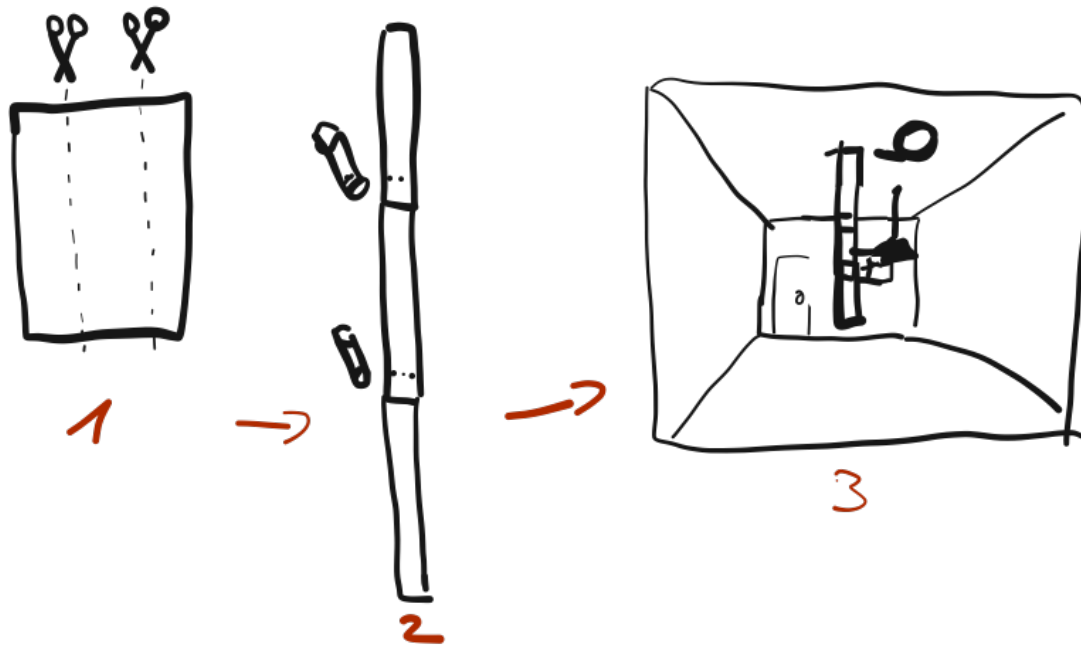
Was brauchst du?

Für die Hochsprung Challenge benötigst du

- 1 bis 2 Bögen Papier
- 1 Filzstift
- 1 Schere
- 1 Klebestift
- 1 Stück Klebeband, welches sich rückstandfrei entfernen lässt

Vorbereitungen

- Schneide aus den Papierbögen schmale Streifen und klebe diese zu einen langen Streifen zusammen
- Hänge diesen Streifen an die Zimmerdecke oder einen Baum.
 - Achte drauf, dass der Streifen möglichst frei im Raum hängt und nicht direkt an der Wand

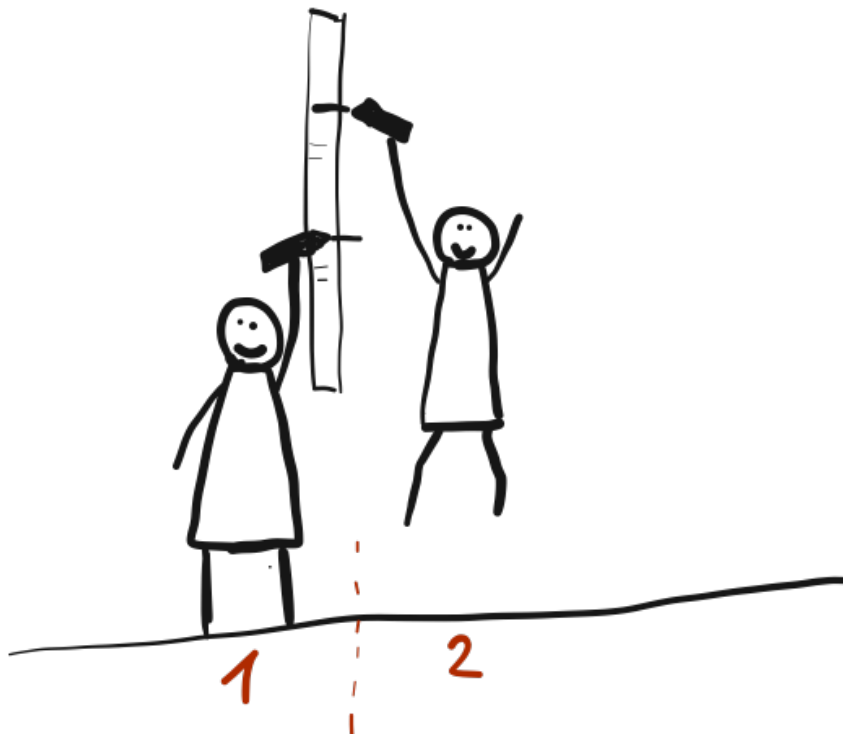


Die Challenge

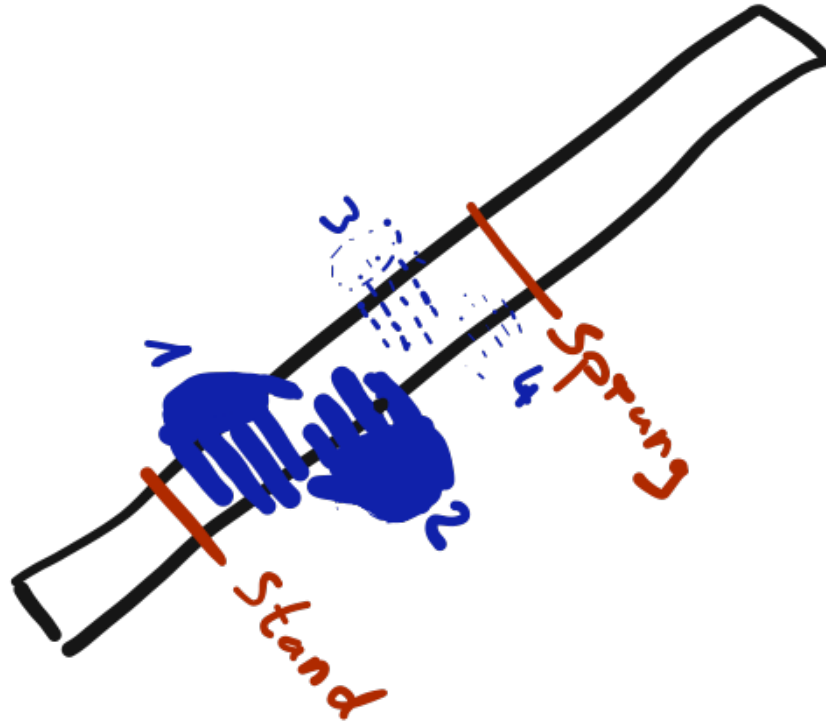
Aufgabe

Diese Woche ist die Aufgabe relativ einfach: Springe so hoch wie möglich. Um deine Sprunghöhe zu messen, nimmst du den Filzstift erstmal in die Hand und stellst dich unter den Streifen. Jetzt machst du einen Strich an die Stelle, an die du mit ausgestreckten Arm gerade so ran kommst.

Jetzt gehst du etwas in die Knie und versuchst so hoch wie möglich zu springen. Wenn du springst, machst du einen Striche an der höchsten Stelle.



Nachdem du deinen Sprung (oder auch mehrere) gemacht hast, nimmst du den Streifen ab und legst diesen auf eine gerade Oberfläche, z.B. auf den Boden oder auf den Esstisch. Nun legst du deine Hand an der unteren Linie an und zählst, wie viele Handbreiten du hochgesprungen bist. Der Daumen zählt nicht mit. Die Anzahl der Handbreiten ist dann dein Ergebnis. Wenn du eine Hand nicht mehr komplett zählen kannst, guckst du wie viele Finger noch passen. So kann dein Ergebnis lauten 4 Hände und 2 Finger.



Übungen zur Challenge

Vor- und Rücksprünge

Du legst einen Besen oder etwas ähnliches auf den Boden. Nun versuchst du, immer vor und zurück über diesen Besen zu springen, ohne dabei eine Pause zu machen. Aber Besten ist, du stellst beide Füße zusammen und machst den sogenannten Schlussprung. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kannst du den Besen erhöht hinlegen, z. B. auf Getränkeboxen. Oder du kannst versuchen, es nur auf einem Bein zu machen.

Wenn du nicht nur immer vor und zurück hintereinander Springen möchtest, kannst du auch mehrere Hindernisse hintereinander stellen.

Wechselsprünge

Ähnlich wie bei den Vor- und Zurücksprüngen, legst du einen Besen auf den Boden. Aber anstatt vor und zurück zu springen, springst du jetzt seitwärts. Auch hier kannst du im Schlussprung springen, mit einem Bein oder mit den Beinen im Wechsel. Genauso kannst du auch hier den Besen etwas höher legen, um die Schwierigkeit zu erhöhen.

Strecksprünge

Für die Strecksprünge gehst du in die Knie. Dann springst du mit voller Kraft nach oben und reißt dabei die Arme nach oben. Das kannst du dann beliebig oft wiederholen.