

## Sprinten zu Hause

### Benötigtes Material:

- . Maßband
- . Stoppuhr
- . 2 Distanzmarkierungen z.B. Malerband, Besenstiel, Becher, o. ä.
- . eine zweite Person zur Hilfe

### Technik:

Da wir keine Startmaschine zur Verfügung haben, wird aus dem Hochstart gelaufen.

Für den Hochstart in eine kleine Schrittposition stellen. Dazu die Füße hüftbreit mit ca. 1 Fußlänge Abstand voneinander stellen.

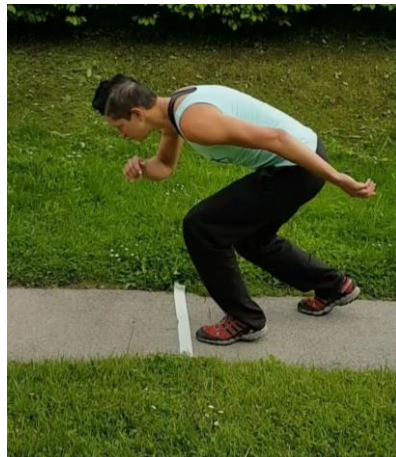
Das vordere Bein muss hinter der Startlinie sein. Sie darf mit den Zehen nicht berührt werden.

Beim Kommando „Auf die Plätze“ in die Knie gehen, den Oberkörper nach vorne und die gegenüberliegende Hand vom vorderen Fuß ebenfalls nach vorne nehmen. Bei beiden Füßen sind die Fersen nicht mehr am Boden.

Auf das vereinbarte Zeichen wie „Hopp!“, „Los!“, ein Pfiff, o. ä. mit den Füßen nach vorne abdrücken.

Das hintere Bein zieht dabei kräftig nach vorne.

Dann so schnell wie möglich ins Ziel laufen.



### Stoppen:

Die Zeit auf der Stoppuhr wird ausgelöst, sobald das vereinbarte Zeichen wie „Hopp!“, „Los!“, ein Pfiff, o. ä. ausgesprochen ist bzw. ertönt.

Abgestoppt wird die Zeit, sobald die Brust die Ziellinie überquert.

Die Person die stoppt, steht bei der Ziellinie und gibt auch das Kommando.

Gibt es 3 Personen, steht 1 Person bei der Startlinie. Sie gibt das Kommando verbal und mit Zeichen, die zweite Person steht mit der Stoppuhr bei der Ziellinie.



Unterstützt durch

