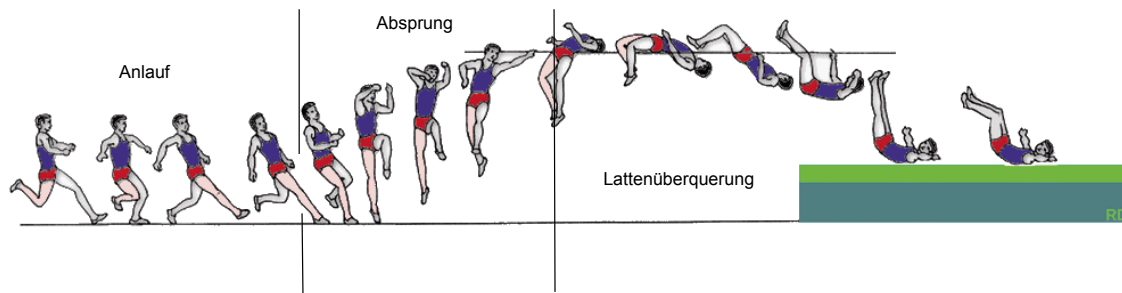


Anhang 2: Dokument Beobachtungspunkte (Reihenbild)

Technische Beobachtungspunkte Fosburyflop



1. Anlauf

- Steigerungslauf
- Letzte 3 – 6 Schritte als Bogenlauf
- Rhythmus Jam-ta-dam
- Oberkörper aufrecht

2. Absprung

- Schwungbeineinsatz rechtwinklig
- Einsatz beider Schwungarme
- Körperrotation 90 Grad
- Absprung im ersten Lattendrittel

3. Lattenüberquerung und Landung

- Brückenposition über Latte (Körper überstreckt)
- Landung auf Rücken
- Bei Landung wird der Rücken gerundet und die Füße ausgekickt (L-Position)

Literatur

Deutschschweizer Erziehungsdirektoren-Konferenz (2016). *Lehrplan 21. Gesamtausgabe*. Bereinigte Fassung. Zugriff am 16.05.2025 unter https://v-fe.lehrplan.ch/container/V_FE_DE_Gesamtausgabe.pdf

Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). *Sportheft Sekundarstufe 1* (S. 18). bm-sportverlag.ch

Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). *Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5* (S. 36-37.) bm-sportverlag.ch

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=fvXZV0Jg5Ac>

Bild: <http://www.sportunterricht.de/lksport/hochlernen.html>