

ANWEISUNGEN

Gezeigt wird ein flüssiger Run mit folgenden Elementen:

- 1 Präzisionssprung (Langbank, Reck)
- 1 Durchbruch am Stufenbarren ("Underbar" unter hohem Holm durch, über niederen Holm)
- 2 Vaults (Sprünge) über den Schwedenkasten
- 1 Tic Tac (Schwedenkasten mit 1-2 Schritten an der Wand überwinden)

Die Reihenfolge ist frei wählbar.

TIPPS

- Die Fotos auf dem Dokument Postenblätter erklären die Elemente mehrheitlich ausreichend.
- Zusätzlich findet man auf demselben Dokument Video-Links (Weblinks und QR-Codes) zu jedem Element.
- Die ganze Anlage lässt sich wenn nötig in einer Hallenhälfte aufstellen, damit auf der anderen Seite z.B. gespielt werden kann.
- Anordnung der Geräte soll der Hallensituation angepasst werden.
- Empfehlung: Präzisionssprung an den Anfang nehmen, da einfacher, wenn man noch nicht ausser Atem ist.
- Matten legen nach Gutdünken der Lehrperson und/oder dem Bedürfnis der Schülerinnen und Schüler.

BEISPIEL-RUNS

Niveau A



Mädchen

youtu.be/WBg95C7WcCk



Junge

youtu.be/Vliwqc2zhzs

Niveau B



Mädchen

youtu.be/fUHf_H_8JfU



Junge

youtu.be/UbbqWxk7oR8

Niveau C



youtu.be/Vliwqc2zhzs