



## Aufgabe 3

### Standweitsprung

#### **So-weit-wie-möglich!**

Springt aus dem Stand so weit ihr könnt!

Stellt euch an eine Linie (ihr könnt z.B. ein langes Lineal mit ein bisschen Klebeband auf unempfindlichen Fliesen fixieren – fragt aber unbedingt euren Helfer zuerst, ob das in Ordnung ist).

Von dieser Linie springt ihr so weit es geht nach vorne.

Euer Helfer soll den Punkt, auf dem ihr landet, genau markieren.

Wichtig hierbei ist:

Es gilt der Punkt, an dem das Körperteil, das die kleinste Distanz zum Startpunkt hat, berührt hat. Wenn ihr also beispielsweise nach vorne umfallt oder euch mit den Händen abfangen müsst, dann gilt der Punkt, an dem die Füße gelandet sind und nicht der Punkt der Hände.

Seid hier bitte ehrlich, sonst können wir das Ergebnis nicht zählen lassen!

Messt nun die Weite von der Startlinie zum Landepunkt.

Führt diese Übung **dreimal** durch.

Die weiteste Weite des Sprungs wird gewertet.

Lass uns aber alle drei Weiten zukommen.

Falls es möglich ist, lasst euch dabei filmen und das beste Video zusammen mit den drei Anzahlen per WhatsApp oder E-Mail an Kristina (015151312985 oder kristinam171193@gmail.com).

**Einsendeschluss ist Samstag, der 02.05.2020.**