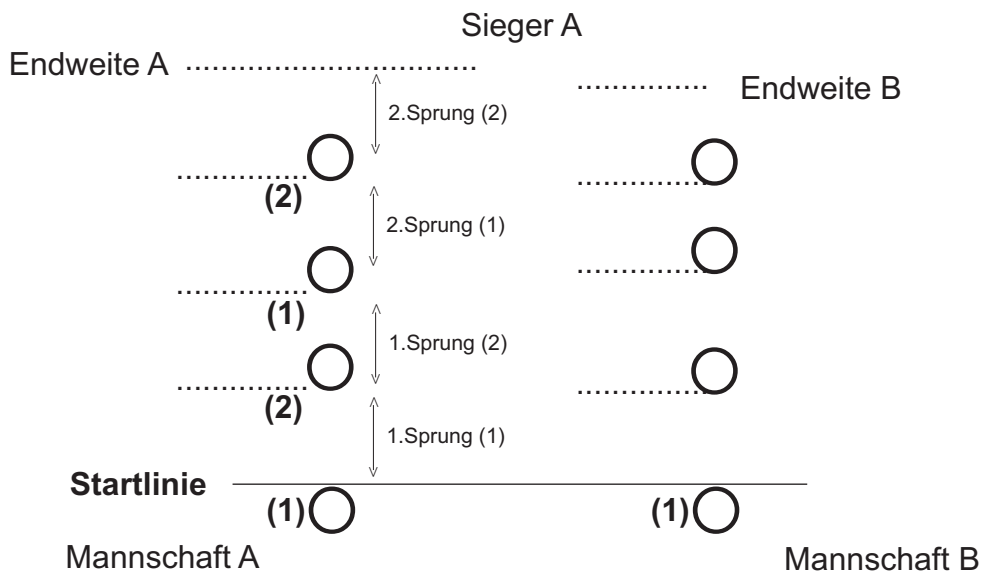


### 3.Übung: Dreierhopp als Mannschaftswettbewerb



#### Legende:

..... Weite = neue Absprunglinie

(1) ... Springer 1

#### Ablauf:

- an der Startlinie beginnt z.B. Mannschaft A (wer beginnt wird gelost) mit Springer (1)
- danach springt Springer 1 der Mannschaft B
- in gleicher Reihenfolge springen dann die Springer 2 von den Markierungen der Springer davor
- jeder Springer absolviert noch einen zweiten Sprung
- somit ergibt sich eine Endweite für beide Mannschaften
- Dreierhopp heißt:
  1. Absprung mit einem Bein (Sprungbein)
  2. Landung und Absprung mit dem gleichen Bein
  3. Landung mit beiden Beinen(Varianten: links-links-beide oder recht-rechts-beide)
- gemessen wird immer der hintreste Abdruck (Ferse, Hand usw.)
- der gesamte Sprung muss in einer Bewegung ohne Pausen erfolgen