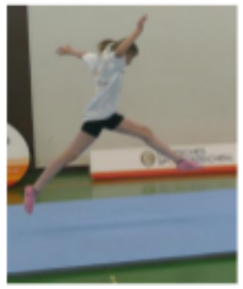
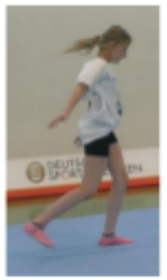
Lernstufen – Check

2

Ausgangs-position		Vorbereitungs-phase		Hauptphase (1)		Übergangsphase		Hauptphase (2)		Ausklang	
											
	Check ✓		Check ✓		Check ✓		Check ✓		Check ✓		Check ✓
Stand auf dem Boden-läufer		Drei Schritte Anlauf		Schwungbein schnellkräftig nach vorn führen		Einbeinige Landung auf dem gebeugten Bein		Schwungbein schnellkräftig nach vorn führen		Einbei-nige Landung auf dem gebeug-ten Bein	
		Aktiver Abdruck nach vorn oben vom Vorderfuß		Gestreckte Beine gleich-hoch maximal spreizen		Schritt		Gestreckte Beine gleich-hoch maximal spreizen			
				Oberkörper aufrecht		Aktiver Abdruck nach vorn oben vom Vorderfuß		Oberkörper aufrecht			
				Blick geradeaus				Blick geradeaus			

BY-SA