Technikleitbild

1

Ausgangs-position	Vorbereitungs-phase	Hauptphase 1	Übergangsphase	Hauptphase 2	Ausklang
- Stand auf dem Boden-läufer	- Drei Schritte Anlauf - Aktiver Abdruck nach vorn oben vom Vorderfuß, leitet deutlichen Höhen-gewinn ein	- Schwungbein schnellkräftig nach vorn führen - Gestreckte Beine gleichhoch maximal spreizen - Oberkörper aufrecht - Blick geradeaus	- Einbeinige Landung auf dem gebeugten Bein - Schritt - Aktiver Abdruck nach vorn oben vom Vorderfuß, leitet deutlichen Höhen-gewinn ein	- Schwungbein schnellkräftig nach vorn führen - Gestreckte Beine gleichhoch maximal spreizen - Oberkörper aufrecht - Blick geradeaus	- Einbeinige Landung auf dem gebeugten Bein

CC BY-SA