



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- Einbeinstand, anderes Bein ist gebeugt
- Aktives Abdrücken nach vorn oben beim Einbeinhüpfen
- Oberkörper ist aufrecht, Blickrichtung geradeaus
- Hüfte vom Druckbein gestreckt

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Einbeiniges Hüpfen
- Der Fuß verlässt deutlich den Boden
- Das Spielbein wird über einen großen Spreizwinkel weit weg vom Druckbein gesetzt

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- Anlauf mit kleinen Schritten
- Einbeiniger schnellkräftiger Absprung nach vorn oben vor dem Hindernis
- Flugphase möglichst mit gestreckten, weit gespreizten Beinen (Überwindung der Mattenlücke)
- Einbeinige Landung (anderes Bein) hinter dem Hindernis

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- Drei kleine Schritte Anlauf
- Schrittsprung mit deutlichem Höhengewinn, gespreizten und gestreckten Beinen sowie aufrechtem Oberkörper (Blick nach vorn gerichtet), Landung mit gebeugtem Bein
- Schritt und nachfolgender Schrittsprung mit deutlichem Höhengewinn, gespreizten und gestreckten Beinen sowie aufrechtem Oberkörper (Blick nach vorn gerichtet), Landung mit gebeugtem Bein
- Ausklang freigestellt