













2

Lernstufen – Check

Ausgangsposition		Vorbereitungsphase		Hauptphase (1)		Übergangsphase		Hauptphase (2)		Ausklang	
											
	Check 		Check 		Check 		Check 		Check 		Check 
Stand auf dem Bodenläufer		Drei Schritte Anlauf		Schwungbein schnellkräftig nach vorn führen		Einbeinige Landung auf dem gebeugten Bein		Schwungbein schnellkräftig nach vorn führen		Einbeinige Landung auf dem gebeugten Bein	
		Aktiver Abdruck nach vorn oben vom Vorderfuß		Gestreckte Beine gleichhoch maximal spreizen		Schritt		Gestreckte Beine gleichhoch maximal spreizen			
				Oberkörper aufrecht		Aktiver Abdruck nach vorn oben vom Vorderfuß		Oberkörper aufrecht			
				Blick geradeaus				Blick geradeaus			