



## Technikleitbild

| Ausgangsposition                   | Vorbereitungsphase  | Hauptphase 1   | Übergangsphase  | Hauptphase 2   | Ausklang   |
|------------------------------------|---|--|---|--|--|
| <p>- Stand auf dem Bodenläufer</p> | <p>- Drei Schritte Anlauf</p> <p>- Aktiver Abdruck nach vorn oben vom Vorderfuß, leitet deutlichen Höhen-gewinn ein</p> | <p>- Schwungbein schnellkräftig nach vorn führen</p> <p>- Gestreckte Beine gleichhoch maximal spreizen</p> <p>- Oberkörper aufrecht</p> <p>- Blick geradeaus</p> | <p>- Einbeinige Landung auf dem gebeugten Bein</p> <p>- Schritt</p> <p>- Aktiver Abdruck nach vorn oben vom Vorderfuß, leitet deutlichen Höhen-gewinn ein</p> | <p>- Schwungbein schnellkräftig nach vorn führen</p> <p>- Gestreckte Beine gleichhoch maximal spreizen</p> <p>- Oberkörper aufrecht</p> <p>- Blick geradeaus</p> | <p>- Einbeinige Landung auf dem gebeugten Bein</p> |