



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **Fersensitz oder Kniestand**
- **Stützaufnahme, beugen der Arme und kontrolliertes Vorbringen des Oberkörpers mit anheben des Gesäßes**
- **Absetzen der Schultern auf die Kästenmitte**
- **Zurück- und Hochdrücken des Oberkörpers durch Streckung der Arme in die Ausgangsposition**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Stützaufnahme**
- **Absenken der Schultern auf die Kästenmitte**
- **Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern**
- **Schnellkräftiger, gestreckter Schwung- und nachgängig Druckbeineinsatz**
- **Abbremsen des Schwungbeines**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Stützaufnahme, vorbringen des Oberkörpers und absenken der Schultern auf die Kästenmitte**
- **Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern, beidbeiniger Abdruck vom Kasten**
- **Hochführen der Beine über Anhocken und Strecken zum Kopfstand**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- **Stützaufnahme, vorbringen des Oberkörpers und absenken der Schultern auf Kästenmitte**
- **Vorverlagern des Gesäßes über die Schultern**
- **Hochführen der Beine entweder über Schwung- und Druckbein oder über Anhocken und Strecken zum Kopfstand mit geöffnetem Bein-Rumpfwinkel**
- **Stand zwei Sekunden halten**