


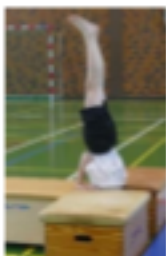



4.1

Schüler – Check Kopfstand über Hocken und Strecken der Beine

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake die von Dir erfüllten Technikmerkmale ab.

Ablauf	Technikelement	Check 
Ausgangs- position	<ul style="list-style-type: none"> Ich befinde mich im - sitz oder im - stand auf dem einzeln stehenden Kasten oder in der-position. 	-----
Vorbereitungs- Phase 	<ul style="list-style-type: none"> Meine setze ich auf die davorstehenden Kästen auf. Die Fingerspitzen zeigen nach Ich nehme Stütz auf und bringe meinen Oberkörper nach vorn, daswird angehoben. Die setzen auf die Kastenmitte auf. 	----- ----- ----- -----
Hauptphase  	<ul style="list-style-type: none"> Ich verlagere meinen Körper nach vorn bis über die Meine Beine sind Ich meine Beine langsam nach oben bis mein Körper eine bildet. 	----- ----- -----