





# Schüler – Check Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz

**NAME:** .....

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

Ablauf	Technikelement	Check ✓
<b>Ausgangs- Position</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ich befinde mich im ..... - sitz oder im ..... - stand auf dem einzeln stehenden Kasten oder in der .....-position.</li> </ul>	-----
<b>Vorbereitungs- Phase</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meine ..... setze ich auf die davorstehenden Kästen auf.</li> <li>Die Fingerspitzen zeigen nach .....</li> <li>Ich nehme Stütz auf und bringe meinen Oberkörper nach vorn, das .....wird angehoben.</li> <li>Die ..... setzen auf die Kastenmitte auf.</li> </ul>	----- ----- ----- -----
<b>Hauptphase</b>   	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ich verlagere meinen Körper nach vorn bis über die .....</li> <li>Anschließend drücke ich mich mit meinem ..... ab.</li> <li>Das .....bein holt das .....bein kurz vor der maximalen Schwungbeinaktion ein.</li> <li>Kopf, Rücken, Beine und Füße bilden eine Linie zur ..... überkopf.</li> </ul>	----- ----- ----- -----