


3.1

Schüler – Check Kopfstand über Schwung- und Druckbeineinsatz

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 Anschließend drücke ich mich mit meinem ab. Dasbein holt dasbein kurz vor der maximalen Schwungbeinaktion ein. Kopf, Rücken, Beine und Füße bilden eine Linie zur überkopf. 	----- ----- ----- -----