


11.1

Schüler – Check

NAME:

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

Ablauf	Technikelemente	Check ✓
Vordere Stützphase	<ul style="list-style-type: none"> • Der Fuß wird greifend mit dem aufgesetzt. ----- • Das Knie ist dabei durchgestreckt. ----- • Der Fußaufsatz erfolgt mit schwingendem Arm. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
Hintere Stützphase	<ul style="list-style-type: none"> • Der wandert über das Stützbein nach vom. ----- • Die Arme sind im Ellbogen leicht und pendeln locker wechselseitig mit. ----- • Mein Hüft-, und Sprunggelenk sind nahezu gestreckt. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>