




Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von dir erfüllten Technikelemente, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
Hintere Schwungphase	<ul style="list-style-type: none"> • Das Schwungbeinich aktiv an. ----- • Das wird gleichzeitig mit dem aktiven Anfersen des Schwungbeins überholt. ----- • Die Arme sind im Ellbogen leicht und pendeln locker und wechselseitig mit. ----- • Wenn mein linker Fuß nach hinten schwingt, pendelt mein Arm nach hinten oben. 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
Vordere Schwungphase	<ul style="list-style-type: none"> • Das Knie wird aktiv nach oben gezogen. ----- • Mein pendelt nach vorn zum aktiv greifenden Fußaufsatz. ----- • Mein Arm schwingt zum Fußaufsatz. 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>