



Musterlösung Schüler-Check

5

Ausgangs- position	<ul style="list-style-type: none"> Ich stoße den Medizinball entweder aus der Schrittstellung oder aus der schulterbreiten, parallelen Fußstellung. ----- Ich halte den Medizinball mit angewinkelten Händen vor der Brust. ----- Mein Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. ----- Meine Finger sind gespreizt und zeigen zueinander. ----- Mein Blick geht nach vorn-oben. ----- 	Check  ----- ----- ----- ----- -----
Hauptphase	<ul style="list-style-type: none"> Aktives schnelles Strecken der Beine unterstützt die Bewegung der Arme nach vorn-oben. ----- Mein Blick geht weiterhin in Stoßrichtung. ----- Die Hände klappen beim Ausstoß nach außen ab. ----- Ich stoße den Ball nach vorn-oben. ----- 	----- ----- ----- -----
Endphase	<ul style="list-style-type: none"> Meine gestreckten Arme bleiben in Stoßrichtung. ----- Ich stehe sicher auf beiden Füßen. ----- Ich verlasse die Stoßanlage nach hinten. ----- 	----- ----- -----