



**4.1**

# Schüler - Check

Name: .....

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

Ablauf	Technikelemente	Check
<b>Ausgangsposition</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ich stoße den Medizinball entweder aus der ..... oder aus der ....., parallelen Fußstellung. -----</li> <li>Ich halte den Medizinball mit ..... Händen vor der Brust. -----</li> <li>Mein Gewicht ist ..... auf beide Beine verteilt. -----</li> <li>Meine Finger sind gespreizt und zeigen .....</li> <li>Mein Blick geht nach .....</li> </ul>	----- ----- ----- ----- -----
<b>Vorbereitungsphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leichtes Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit Blick nach .....</li> </ul>	-----