



# Beobachtungsmerkmale

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 1

- Aktiver Fußaufsatz auf dem Vor-/ Mittelfuß
- Blick nach vorn in Zielrichtung

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 2

- Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Beines
- Hohes Anfersen des von hinten nach vorn schwingenden Oberschenkels
- Aktiver Fußaufsatz nah am Körper
- Abdruck aus der Fuß-, Knie-, Hüftstreckung

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 3

- Wechselseitiger, gegengleicher und nach vorn orientierter Armschwung
- Oberkörpervorlage

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 4

- Ruhiger Oberkörper ohne Rotation (stabile Rumpfmuskulatur)
- Flüssige Abfolge der einzelnen Schwung- und Stützphasen