



Lernstufen – Check

Ausgangsposition	Startphase	Hintere Schwungphase	Vordere Schwungphase	Vordere Stützphase	Hintere Stützphase
					
Check ✓	Check ✓	Check ✓	Check ✓	Check ✓	Check ✓
Start ist in der Schrittstellung, der Gegenarm des hinteren Beins ist vom.	Der Abdruck nach vom erfolgt schnell.	Die Ferse wird über einen spitzen Knie-winkel zum Gesäß gezogen.	Das vordere Bein wird in Knie und Hüfte gebeugt, nach vorn auf Hüfthöhe geschwungen	Der Fußaufsatz erfolgt aktiv über den Vor-/ Mittelfuß.	Das hintere Bein ist in Verlängerung des Oberkörpers nahezu gestreckt.
Aufrechte Oberkörperposition.	Es folgt ein flacher Schritt.	Der Oberschenkel pendelt schnell nach vorn.	Der Fuß und die Zehen werden aktiv angezogen.	Nach dem Fußaufsatz gibt das Knie minimal nach.	Nach dem Abdruck vom hinteren Bein folgt eine Flugphase.
Der Blick geht nach vorn in Zielrichtung.	Das hintere Bein drückt gestreckt nach vom ab.	Der Gegenarm mit angewinkeltem Ellbogen ist vom.	Der Oberschenkel wird beim Absenken fast ganz gestreckt.	Das hintere Bein wird nun zum Schwungbein.	