




# Musterlösung Schüler – Check

# 4.1

<b>Ausgangs- position</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich starte in der <b>Schrittstellung</b> mit nach vorne <b>gerichtetem</b> Oberkörper. -----</li> <li>• Mein <b>Gegenarm</b> zum hinteren Bein ist vorn. -----</li> <li>• Ich schaue nach <b>vorne</b> unten. -----</li> </ul>	<b>Check</b>     
<b>Startphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein Start erfolgt durch einen <b>impulsiven</b> Abdruck nach vorn. -----</li> <li>• Daraufhin setze ich einen <b>flachen</b> Schritt. -----</li> <li>• Mein hinteres Bein drückt sich <b>gestreckt</b> nach vorne ab. -----</li> </ul>	   
<b>Vordere Schwungphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich schwinge mein in <b>Knie</b> und <b>Hüfte</b> gebeugtes Bein nach vorne auf Hüfthöhe. -----</li> <li>• Dabei ziehe ich meinen <b>Fuß</b> und meine <b>Zehen</b> aktiv an. -----</li> <li>• Ich <b>strecke</b> meinen Oberschenkel beim Absenken fast vollständig. -----</li> </ul>	   
<b>Hintere Stützphase</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein Bein ist in Verlängerung des <b>Oberkörpers</b> fast vollständig <b>gestreckt</b>. -----</li> <li>• Nach Abheben des hinteren Beins erfolgt eine <b>Flugphase</b>. -----</li> </ul>	  