



## Musterlösung Schüler – Check



4.2

<p><b>Vordere Stützphase</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mein <b>Fußaufsatz</b> erfolgt aktiv über den Vor- oder Mittelfuß. -----</li> <li>• Nach dem Fußaufsatz gibt mein <b>Knie</b> leicht nach. -----</li> <li>• Mein hinteres Bein wird nun zum <b>Schwungbein</b>.</li> </ul>	<p>----- ----- -----</p>
<p><b>Hintere Schwungphase</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich ziehe meine Ferse unter einem <b>spitzen</b> Kniewinkel hoch zum <b>Gesäß</b>. -----</li> <li>• Ich pendele meinen <b>Oberschenkel</b> schnell nach vorne. -----</li> <li>• Mein Gegenarm mit gewinkeltem <b>Ellbogen</b> ist vorn.</li> </ul>	<p>----- ----- -----</p>