





3.1

Schüler – Check

NAME:

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

Ablauf	Technikelemente	Check 
Ausgangsposition 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich starte in der mit nach vorne Oberkörper. ----- • Mein zum hinteren Bein ist vom. ----- • Ich schaue nach unten. ----- 	----- ----- -----
Startphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Mein Start erfolgt durch einen Abdruck nach vorn. ----- • Daraufhin setze ich einen Schritt. ----- • Mein hinteres Bein drückt sich nach vorne ab. ----- 	----- ----- -----