





**3.2**

# Schüler – Check

**NAME:** .....

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

Ablauf	Technikelemente	Check 
<b>Hintere Schwungphase</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich ziehe meine Ferse unter einem ..... Kniewinkel hoch zum ..... -----</li> <li>• Ich pendele meinen ..... schnell nach vorne. -----</li> <li>• Mein Gegenarm mit gewinkelterm ..... ist vorn. -----</li> </ul>	   ----- ----- -----
<b>Vordere Schwungphase</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich schwinge mein in ..... und ..... gebeugtes Bein nach vorne auf Hüfthöhe. -----</li> <li>• Dabei ziehe ich meinen ..... und meine ..... aktiv an. -----</li> <li>• Ich ..... meinen Oberschenkel beim Absenken fast vollständig. -----</li> </ul>	   ----- ----- -----