



# Beobachtungsmerkmale

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 1

- Parallele und hüftbreite Fußstellung
- Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung
- Leicht gebeugte Knie vor dem Absprung
- Blick ist in Sprungrichtung nach vorn oben gerichtet

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 2

- Arme schwingen aus dem Schultergelenk nach hinten, Ellbogen sind leicht gebeugt
- Die Arme schwingen schnellkräftig vor den Oberkörper
- Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke
- Nach dem Absprung werden beide Beine möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition)
- beidbeinige Landung mit paralleler Fußstellung

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 3

- Die Beine werden möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition)
- Mit dem Anhocken werden die Arme aktiv nach vorn unten in Richtung Knie geschwungen
- Die Unterschenkel werden nach vorn „gekickt“, die Beine sind nun nahezu gestreckt
- Oberkörper klappt nach vorn

## Beobachtungsmerkmale

### Lernstufe 4

- Parallele hüftbreite Fußstellung
- Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke
- Die Beine werden möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition)
- Die Unterschenkel werden nach vorn „gekickt“, die Beine sind nun nahezu gestreckt
- beidbeinige Landung mit paralleler Fußstellung