


Kastensprünge – Schüler-Check


5

Ablauf	Technikelemente	Check 
Kastensprung aufwärts	<ul style="list-style-type: none"> Ich führe die Arme gestreckt nach und die Knie. <hr/> Ich die Knie während der Flugphase an. <hr/> Ich beuge die Knie bei der Landung. 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

