




Lösung Die Wippe – Schüler-Check

2

Ablauf	Technikelemente	Check 
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> Ich stehe mit parallelen und max. hüftbreiten Füßen. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Meine Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Der Oberkörper bleibt aufrecht 	----- ----- -----
Aktives Wippen	<ul style="list-style-type: none"> Ich führe meine Arme beim Wippen auf den Vorfuß nach vom oben. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Ich beuge die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke beim Wippen auf die Ferse. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Ich strecke Sprung-, Knie- und Hüftgelenk beim Wippen auf den Vorfuß. 	----- ----- -----

