



Standweitsprung Schüler – Check

Ausgangsposition	Ausholbewegung	Absprung	Flugphase	Landung
				
	Check 	Check 	Check 	Check 
Parallele und hüftbreite Fußstellung	Arme schwingen nach hinten	Kräftiger Abdruck mit anschließender Ganzkörperstreckung	Anhocken der Beine vor dem Körper	beidbeinige Landung
Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung	Gewichtsverlagerung auf die Ferse	Arme schwingen schnellkräftig vor den Oberkörper	Die Unterschenkel werden nach vorn "gekickt"	Nachgeben in Sprung-, Knie- und Hüftgelenken
Arme locker hängen lassen		Blick ist nach vorn oben gerichtet	Gleichzeitiges nach vorn führen der Arme	Winkel im Kniegelenk ca. 90°
Blick ist in Sprungrichtung gerichtet			Oberkörper klappt nach vorn	