



Lernstufen- Check

Ausgangsposition und Anlauf		Absprungvorbereitung		Absprung		Flugphase		Landung	
	Check ✓		Check ✓		Check ✓		Check ✓		Check ✓
Schrittstellung in ca. 15-20 Metern Abstand zum Absprungbalken.		Kurzer letzter Schritt		Einbeiniger schnellkräftiger Absprung vom Sprungbein.		Das Schwungbein bleibt möglichst lange vom oben, das Sprungbein gestreckt hinten.		Aktives nach vorn Klappen des gesamten Körpers.	
Individueller Anlauf mit 12-16 Schritten.		Aktiver greifender Fußaufsatz auf der gesamten Fußsohle.		Aktiver Schwungbeineinsatz nach vom oben bis auf Hüfthöhe.		Schnellkräftiges Nachschwingen des Sprungbeins.		Fußaufsatz möglichst weit vorn.	
Steigerungslauf ohne Trippeln und Schrittverlängerung.				Das Sprung-, Knie- und Hüftgelenk des Sprungbeins sind gestreckt. Die Arme schwingen gegengleich		Beide Unterschenkel werden parallel zum Boden nach vom gekickt. Arme und Oberkörper aktiv nach vom bringen.		Amortisierende beidbeinige Landung durch Beugen in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken.	