



Musterlösung Schüler – Check

		Check ✓
Ausgangsposition und Anlauf	<ul style="list-style-type: none"> Du startest in der Schrittstellung in ca. 15-20 Metern Abstand zum Absprungbalken. Dein Anlauf erfolgt mit 12-16 sich steigernden rhythmischen Schritten. 	----- -----
Absprungvorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> Deinen letzten Schritt setzt du kurz. Dein Fußaufsatz beim letzten Schritt erfolgt aktiv über die gesamte Fußsohle. 	----- -----
Absprung	<ul style="list-style-type: none"> Du springst mit deinem Sprungbein einbeinig und schnellkräftig ab. Du schwingst dein Schwungbein aktiv nach vorn oben bis auf Hüfthöhe. Das Sprung-, Knie- und Hüftgelenk deines Sprungbeins sind gestreckt. Deine Arme sind gegengleich und fest. 	----- ----- ----- -----
Flugphase	<ul style="list-style-type: none"> Das Schwungbein bleibt möglichst lange vorn oben, das Sprungbein gestreckt hinten. Das Sprungbein wird nun ebenfalls schnell unter dem Körper angehockt. Beide Beine werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. Den Oberkörper und die Arme aktiv nach vorn bringen. 	----- ----- ----- -----
Landung	<ul style="list-style-type: none"> Landung durch Beugen in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken bei Bodenkontakt. Aktives nach vorn Klappen des gesamten Körpers mit Bodenkontakt. 	----- -----