





Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check ✓
<p>Absprung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Du springst mit deinem Sprungbein und ab. ----- • Du schwingst dein aktiv nach vorn oben bis auf Hüfthöhe. ----- • Das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk deines Sprungbeins sind ----- • Deine schwingen gegengleich. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Flugphase</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Schwungbein bleibt möglichst lange, das Sprungbein hinten. ----- • Das Sprungbein wird nun ebenfalls schnell unter dem angehockt. ----- • Beide werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. ----- • Den und die aktiv nach vorn bringen. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>