



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- Aktiver Kniehub nach vorn oben
- Anziehen der Fußspitze vor dem Bodenkontakt
- Oberkörper aufrecht und ruhig
- Der Blick ist nach vorn in Zielrichtung

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Aktives Greifen beim Bodenkontakt mit den Füßen
- Oberkörper und Arme bleiben so lange wie möglich vorn
- Abfedernde beidbeinige Landung über Fuß-, Knie- und Hüftgelenk

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- schneller Anlauf (Steigerungslauf)
- Wechselseitiger, gegengleicher Armschwung
- Oberkörpervorlage
- Schnellkräftiger einbeiniger Absprung
- Aktives Anhocken des Absprungbeines
- Gleichzeitiges Kicken beider Beine

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Schwungbeins
- Absprungbein bleibt lange gestreckt hinten
- Schnellkräftiges Anhocken und nach vorn kicken der Beine