



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- Aktiver Fussaufsatz auf die gesamte Fußsohle (Sprungbein)
- Absprung durch nacheinander folgende Fuß-, Knie- und Hüftstreckung
- Oberkörper aufrecht und ruhig
- Blick nach vorn in Zielrichtung
- Gegenläufige Armhaltung im Absprung

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 im Anlauf
- Schnellkräftiger einbeiniger Absprung
- Aktives Anhocken des Absprungbeines
- Gleichzeitiges Kicken beider Unterschenkel nach vorn

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Schwungbeins
- Absprungbein bleibt lange gestreckt hinten
- Schnellkräftiges Anhocken und nach vorn Kicken beider Unterschenkel
- Oberkörper klappt nach vorn und Arme werden aktiv nach vorn zu den Füßen gebracht (Klappmesser)

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 5

- Höchstmögliche Geschwindigkeit nach dem Anlauf
- Dynamische Koordination der Teilbewegungen
- Optimales Timing beim Absprung