



## Lernstufen – Check

Ausgangsposition und Anlauf	Absprungvorbereitung	Absprung	Flugphase	Landung
 <p style="text-align: right;"><b>Check</b> ✓</p>	 <p style="text-align: right;"><b>Check</b> ✓</p>	 <p style="text-align: right;"><b>Check</b> ✓</p>	 <p style="text-align: right;"><b>Check</b> ✓</p>	 <p style="text-align: right;"><b>Check</b> ✓</p>
Schrittstellung in ca. 15-20 Metern Abstand zum Absprungbalken.	Die Oberkörper-vorlage wird auf den letzten 3-4 Schritten aufgelöst.	Einbeiniger schnellkräftiger Absprung über das Sprungbein	Das Schwungbein bleibt möglichst lange vorn oben, das Absprungbein gestreckt hinten.	Abfedernde Landung durch Beugen in den Fuß, Knie und Hüftgelenken.
Schneller Anlauf mit 10-14 Schritten.	Leichte Oberkörper-rücklage vor dem Absprung.	Aktives Schwingen des Schwungbeins nach vorn bis der Oberschenkel waagrecht ist.	Das Absprungbein wird nun ebenfalls schnell unter dem Körper angehockt.	Aktives nach vorn führen des gesamten Körpers mit dem ersten Bodenkontakt.
	Langer letzter Schritt flach nach vorn.	Das Fuß-, Knie- und Hüftgelenk des Sprungbeins sind gestreckt.	Beide Unterschenkel werden parallel zum Boden nach vorn gekickt.	
	Aktiver Fußaufsatz über die gesamte Fußsohle.	Die Arme sind gegengleich und fest.	Arme und Oberkörper werden aktiv nach vorne geführt.	