



Musterlösung Schüler – Check

4.2

Flugphase	<ul style="list-style-type: none"> • Das Schwungbein bleibt möglichst lange vorn oben, das Absprungbein gestreckt hinten. ----- • Das Absprungbein wird nun ebenfalls schnell unter den Körper angehockt. ----- • Beide Beine werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. ----- • Die Arme und der Oberkörper werden aktiv nach vorn geführt. ----- 	Check ✓
Landung	<ul style="list-style-type: none"> • Abfedernde Landung durch Beugen in den Hüft-, Knie und Fuß-gelenken. ----- • Aktives nach vorn Führen des gesamten Körpers mit dem ersten Bodenkontakt. ----- 	