



Musterlösung Schüler – Check

4.1

Ausgangsposition und Anlauf	<ul style="list-style-type: none"> • Du startest in der Schrittstellung in ca. 15-20 Metern Abstand zum Absprungbalken. ----- • Dein Anlauf erfolgt mit 10-14 sich steigenden rhythmischen Schritten. ----- 	Check ✓ ----- -----
Absprungvorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Du löst deine Oberkörpervorlage in den letzten 3-4 Schritten auf. ----- • Vor dem Absprung hast du eine leichte Oberkörperrücklage. ----- • Deinen letzten Schritt setzt du lang und flach nach vorn. ----- • Dein Fußaufsatz beim letzten Schritt erfolgt aktiv über die gesamte Fußsohle. ----- 	----- ----- ----- -----
Absprung	<ul style="list-style-type: none"> • Du springst mit deinem Sprungbein einbeinig und schnellkräftig ab. ----- • Du schwingst dein Schwungbein aktiv nach vorn bis zur Waagerechten. ----- • Das Fuß-, Knie- und Hüftgelenk deines Absprungbeins sind gestreckt. ----- • Deine Arme sind gegengleich und fest. ----- 	----- ----- ----- -----