





3.1

Schüler*innen – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.

| Ablauf | Technikelemente | Check  |
|--|---|---|
| Ausgangsposition und Anlauf  | <ul style="list-style-type: none"> • Du startest in der in ca. 15-20 Metern Abstand zum Absprungbalken. ----- • Dein erfolgt mit 10-14 schnellen Schritten. | <p>-----</p> <p>-----</p> |
| Absprungvorbereitung  | <ul style="list-style-type: none"> • Du löst deine in den letzten 3-4 Schritten auf. ----- • Vor dem hast du eine leichte Oberkörperücklage. ----- • Deinen letzten Schritt setzt du und nach vorn. ----- • Dein Fußaufsatz beim letzten Schritt erfolgt aktiv über die gesamte ----- | <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> |