






Schüler – Check

NAME:

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

Ablauf	Technikelemente	Check 
Absprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Du springst mit deinem Sprungbein und ab. ----- • Du schwingst dein aktiv nach vorn bis zur Waagerechten. ----- • Das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk deines sind gestreckt. ----- • Deine sind gegengleich und fest. 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Schwungbein bleibt möglichst lange, das Absprungbein hinten. ----- • Das Absprungbein wird nun ebenfalls schnell unter den angehockt. ----- • Beide werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. ----- • Die und der werden aktiv nach vorn geführt. 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>