




Schüler – Check



NAME:

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


Ablauf	Technikelemente	Check 
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> • Mein Körper steht zur Abstoßwand. ----- • Meine Arme sind seitlich gestreckt in Schulterhöhe zur Abstoßwand. ----- • Meine Wandhand hält sich mit leicht gebeugtem Arm an der Wand fest. ----- • Mein Gegenarm zeigt in ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
Startposition	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kippe meinen Oberkörper in Schwimmrichtung. ----- • Ich meine Beine an. ----- • Meine Fußspitzen docken an der Wand an. ----- • Mein Kopf befindet sich ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

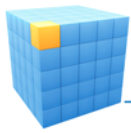


Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von dir erfüllten Technikelemente, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
Auftaktbewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Ich ziehe meinen Körper kurz in Richtung Wand und lasse dann los. ----- • Den schwinge ich in einem Bogen über den Kopf in Schwimmrichtung. ----- • Ich strecke beide Arme in ----- • Meine Beine bleiben angewinkelt an der Wand. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
Abstoß	<ul style="list-style-type: none"> • Ich drücke mich mit meinen Füßen von der Wand ab. ----- • Mein Körper ist nach dem Abdruck vollständig ----- • Ich drehe meinen Körper während des Gleitens in die Bauchlage. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>



KNSU
KOMPETENZNETZWERK SPORTUNTERRICHT



» DEUTSCHES SPORTABZEICHEN – WASSERSTART «