

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Ausgangsposition:

	<p>Die Hände greifen um die vordere Blockvorderkante</p> <p>oder:</p> <p>Die Handflächen drücken gegen die Blockvorderkante</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ausgangsposition:

	<p>Die Zehen des vorderen Fußes umgreifen die vordere Startblockkante</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ausgangsposition:

	<p>Kniegelenke sind gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Vorbereitung des Absprungs:

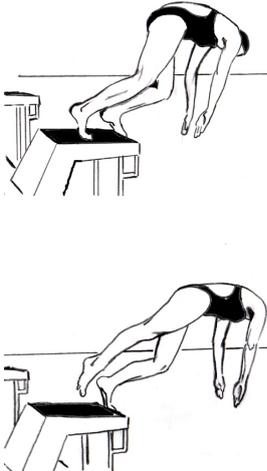
	<p>Der Körperschwerpunkt (KSP) wird nach hinten verlagert; der hintere Fuß wird belastet. Der Kopf ist gesenkt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Vorbereitung des Absprungs:

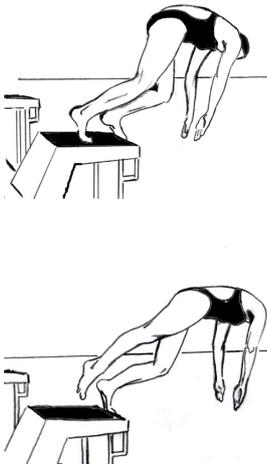
	<p>Die Hände ziehen bzw. drücken den Körper nach vorne in die Absprungposition</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Abdruck und Streckung der Beine erfolgen nacheinander:</p> <p>- erst das hinter Bein,</p> <p>- dann das vordere Bein.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Absprung:

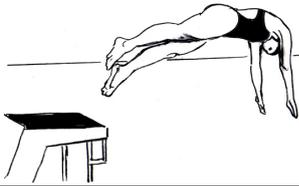
	<p>Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

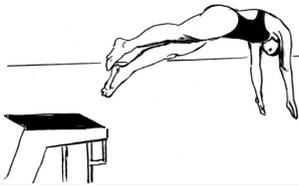
Absprung:

	<p>Kurzer Blick nach vorne während die Arme vorschwingen</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Absprung und Flugphase:

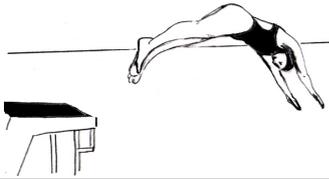
	<p>Abdruck von der Blockkante und Stopp des Armschwungs fallen zeitlich zusammen</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Flugphase:

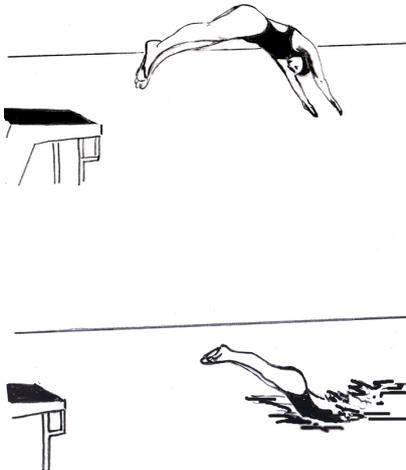
	<p>Während der Flugphase wird der Kopf zwischen die gestreckten Arme gesenkt (Kinn zeigt zur Brust)</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Schrittstarts

Flugphase:

	<p>Nach dem Abstoppen des Armschwungs zeigen die Fingerspitzen zum Wasser, in Richtung Eintauchpunkt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Eintauchphase:

	<p>Der Körper wird im Verlaufe der Eintauchphase gestreckt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		