



Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts


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:

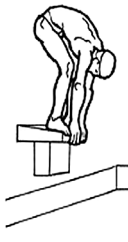
	<p>Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Ausgangsposition:

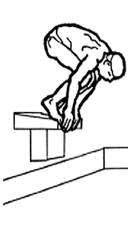
	<p>Fuß- und Kniegelenke sind gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

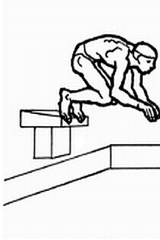
Vorbereitung des Absprungs:

	<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>		

Vorbereitung des Absprungs:

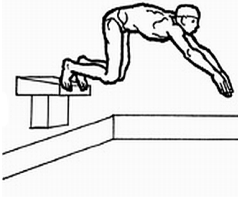
	<p>Zur Vorbereitung des Abspringens wird die Beugung im Kniegelenk verstärkt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Vorbereitung des Absprungs:

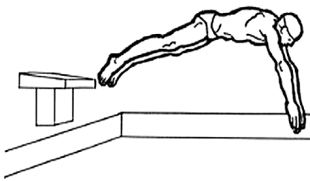
	<p>Das schnellkräftige Wegstrecken wird vom Vorschwingen der Arme begleitet.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

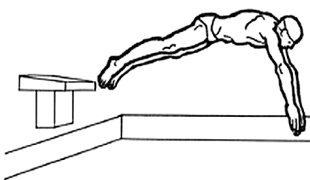
Vorbereitung des Absprungs:

	<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:

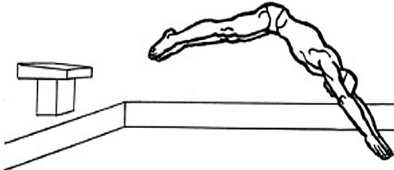
	<p>Zeitgleich mit dem Abdruck der FüÙe stoppt der Vorschwing der Hände.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Absprung und Flugphase:

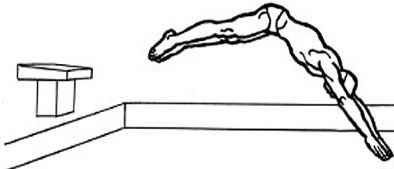
	<p>Der Absprungwinkel ermöglicht eine flache Flugkurve.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts


Absprung und Flugphase:

	<p>Im Verlauf der Flugphase beugt sich der Kopf zwischen die gestreckten Arme.</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:

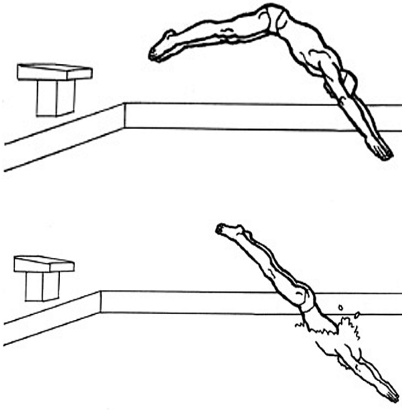
	<p>Gegen Ende der Flugphase zeigen die Fingerspitzen zum Eintauchbereich hin.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Eintauchphase:

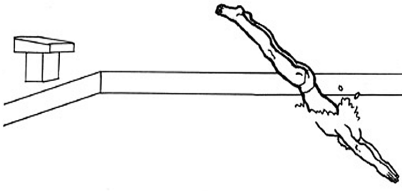
	<p>Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen bzw. unter den gestreckten Armen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Greifstarts

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>		

Eintauchphase:

	<p>Die Eintauchfolge ist: Hände-Arme-Kopf-Rumpf.</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>		