



## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts


### 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:

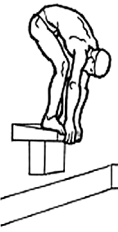
	<p>Die Zehen umgreifen die vordere Startblockkante.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

### Ausgangsposition:

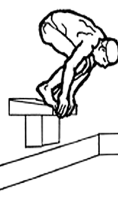
	<p>Fuß- und Kniegelenke sind gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

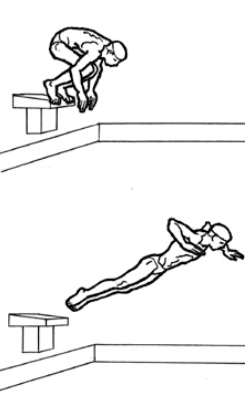
### Vorbereitung des Absprungs:

	<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:

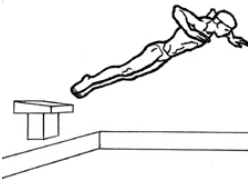
	<p>Zur Vorbereitung des Abspringens wird die Beugung im Kniegelenk verstärkt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

### Absprung:

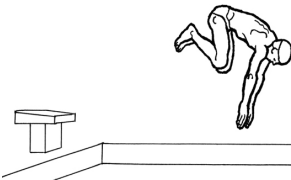
	<p>Schnellkräftiges Wegstrecken nach vorne oben</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

### Absprung und Flugphase:

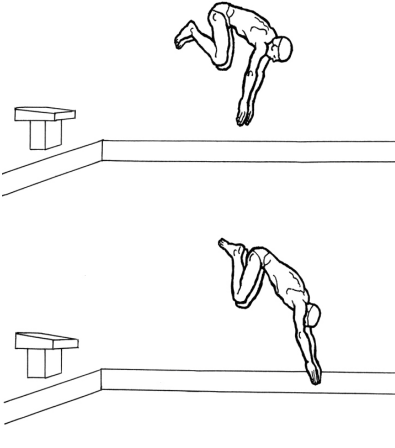
	<p>Die Arme und Ellenbogen werden schwungvoll nach oben gezogen um Flughöhe zu erreichen</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

### Flugphase:

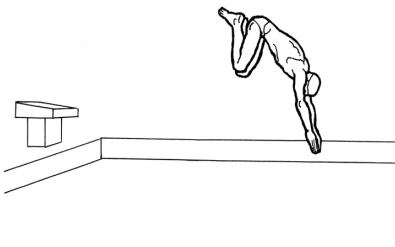
	<p>Im Verlauf der Drehung strecken sich die Arme; die Hände zeigen zur Wasserfläche hin</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

### Flugphase:

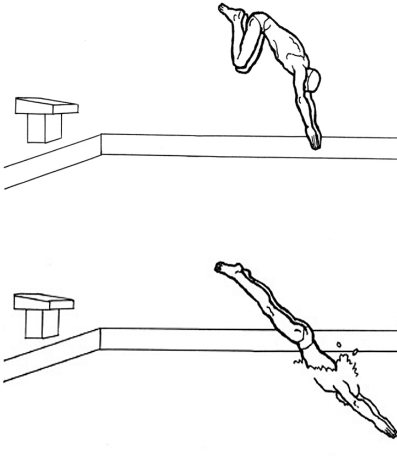
	<p>Der gehockte Körper wird um die Hüftachse (Breitenachse) in die Kopfüberposition gedreht</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

### Flugphase:

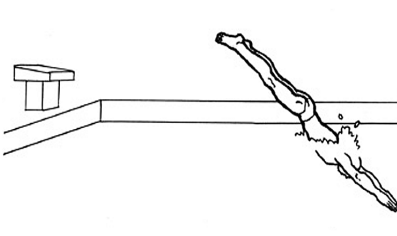
	<p>Der Kopf wird zwischen die gestreckten Arme gesenkt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

## Beobachtungshilfen zur Ausführung des Hockstarts

### Eintauchphase:

	<p>Die Beine werden zum Eintauchen kräftig 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>Der Kopf liegt beim Eintauchen zwischen 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>		