

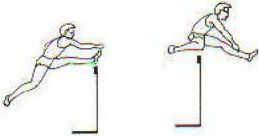
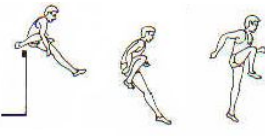



Bewertungsbogen Hürdenlauf

Name: _____

trifft voll zu
 trifft zu
 nicht zu beurteilen
 trifft nicht zu
 trifft gar nicht zu

<p>Anlauf bis zur ersten Hürde</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprintgemäßes Laufen (max. Beschleunigung) • 8 Anlaufschritte (ggf. 7 oder 9) • Aufrichten ab dem 4. bis 5. Schritt • Blickkontakt zur folgenden Hürde • leichte Verkürzung des letzten Schritts 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Abdruck</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Abdruckposition weit vor der Hürde • Streckung des Abdruckbeins in Knie/Fuß/Hüfte • Vorschwing des Schwungbeins (Oberschenkel waagrecht) 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Hürdenüberquerung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Gegenarm schwingt nach vorn • Rumpfvorlage • Schwungbein-Unterschenkel wird nahezu gestreckt • Nachziehbein horizontal und abgewinkelt • geringer Abstand zur Hürde • Arm der Schwungbeinseite seitlich fixiert 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Landung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwungbein wird aktiv abwärts gedrückt • Stütz (Schwung) -bein gestreckt • Rumpfvorlage • fixiertes Fußgelenk im Stützbein, Ballenlandung • laufsynchroner Armeinsatz • Nachziehbein schwingt angewinkelt nach vorn-oben 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Zwischenhürdenlauf</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • kurzschrittiger Sprintlauf • 3 Schritt-Rhythmus • Armführung körpernah • Körpervorlage • Schrittlänge: kurz – lang – kurz • hohe Knieführung 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Weitere Merkmale:

Bewegungsrhythmus

Bewegungspräzision

Bewegungsdynamik

Bewegungsfluss


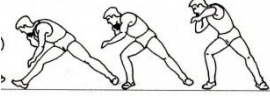

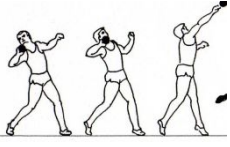

Einhaltung der Wettkampfgeln

Note: _____

Bewertungsbogen Kugelstoßen (Rückenstoßtechnik)

Name: _____

trifft voll zu
 trifft zu
 nicht zu beurteilen
 trifft nicht zu
 trifft gar nicht zu

Ausgangsstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechte Körperhaltung, parallel versetzte Fußstellung • Körpergewicht ruht auf dem rechten Bein • Rücken zeigt in Stoßrichtung • Kugel auf Fingergrundgelenken, am Hals anliegend 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Auftaktbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbeugen des Oberkörpers und Beugen des rechten Beins (Kauerposition) • Abstand der Kugel vom Boden weniger als 1 m, Beugung im rechten Kniegelenk 100-110°, Hüftbeugung 50-60° • Anschwungbewegung des linken Beins 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Angleitbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive Streckung des linken Beins in Stoßrichtung • Verlagerung des KSP über das rechte Bein in Stoßrichtung • Kräftiger Abstoß vom rechten Fuß über die Ferse • Flaches Angleiten, Angleitweg: ca. 70-80 cm, Angleitdauer: möglichst kurz 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Stoßauslage 	<ul style="list-style-type: none"> • Schneller Bodenkontakt beider Beine • Rechtes Bein setzt leicht eingedreht auf, linkes Bein wenig gebeugt • Rechter Ellbogen angehoben • Kopf und Gegenarm zeigen entgegengesetzt zur Stoßrichtung • Verwindung zwischen Hüft- und Schulterachse (ca. 90°) 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ausstoßbewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Deutliche Streckung beider Beine • Fixieren der linken Körperseite • Aufdrehen des Rumpfes; „Aufziehen“ mit dem linken Arm • Völlige Körper- und Armstreckung • Explosive Ausstoßbewegung des rechten Arms (Ellbogen bleibt hinter der Kugel) 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abfangen 	<ul style="list-style-type: none"> • Umsprung mit Beinwechsel • Abfangen auf dem rechten stark gebeugten Bein mit Absenkung des Oberkörpers 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Weitere Merkmale:

Bewegungsrhythmus

Bewegungspräzision

Bewegungsdynamik

Bewegungsfluss

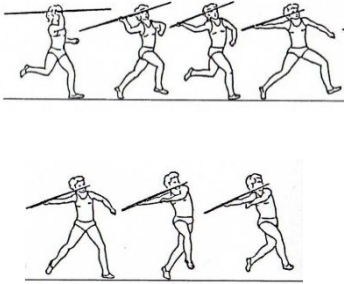
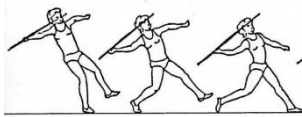
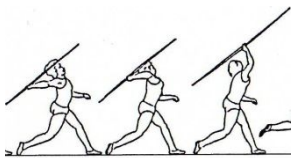

Einhaltung der Wettkampfgeln

Note: _____

Bewertungsbogen Speerwurf

Name: _____

trifft voll zu
 trifft zu
 nicht zu beurteilen
 trifft nicht zu
 trifft gar nicht zu

<p>Ausgangsstellung und Zyklischer Anlauf</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Parallele Fußstellung als Ausgangsstellung • Speerhaltung mit korrektem Griff (z.B. Zangengriff) etwas über Kopfhöhe • Rhythmischer Steigerungslauf (8-12 Schritte) 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Azyklischer Anlauf (1.-4. Schritt des Fünf-Schritt-Rhythmus)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>1. Schritt:</i> leicht verlängert (Auftaktschritt), Temposteigerung • Ausholbewegung durch geringes Vorbringen des Speers • <i>2. und 3. Schritt:</i> Rückführung des Speers auf zwei Schritten; Gegenarm zeigt nach vorn • Schulterachse 90° zur Wurfrichtung, Speer parallel zur Schulterachse • <i>4. Schritt (Impulsschritt):</i> flaches schnelles Aufsetzen des Fußes aus der Wurfrichtung • Starke Körperrücklage; Hüfte hat Wurf Schulter überholt • Wurfarm fast gestreckt 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Abwurfvorbereitung/ 5. (Stemm-)Schritt</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Bein fast gestreckt, aktiver Fußaufsatz • Fixieren der linken Körperseite; Vorbringen der rechten Hüfte • Eindrehen des Wurfarms • Wurfarm bleibt weiterhin gestreckt („Wurfverzögerung“), Wurfhand senkrecht über rechtem Fuß • Nachschleifen des rechten Fußes 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Abwurf</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrichten des Oberkörpers • Aktives Vorbringen von rechter Schulter und Oberarm („Oberarmschleuder“) • Fixieren der Hüfte 90° zur Wurfrichtung • Explosives Nach-vorn-Schlagen des Unterarms („Unterarmschleuder“) • Speer verlässt die Hand mit ca. 35° Abflugwinkel 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Abfangen</p> 	<p>Abfangschritt (1,5-2 m):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umspringen auf das rechte Bein • Beugen des Kniegelenks und tiefes Absenken des KSP 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Weitere Merkmale:

Bewegungsrhythmus

Bewegungspräzision

Bewegungsdynamik

Bewegungsfluss

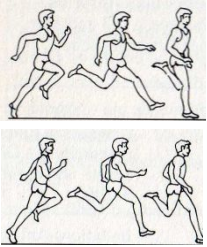
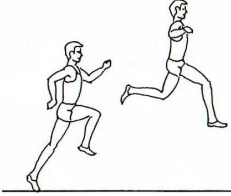
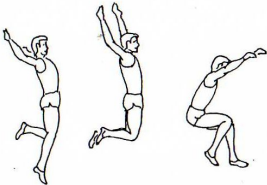
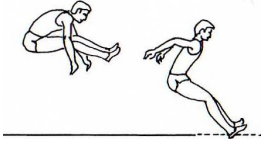
Einhaltung der Wettkampffregeln

Note: _____

Bewertungsbogen Weitsprung (Hangsprung)

Name: _____

trifft voll zu
 trifft zu
 nicht zu beurteilen
 trifft nicht zu
 trifft gar nicht zu

Anlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • Schnell beschleunigter Steigerungslauf (Ballendrucklauf) mit hoher Knieführung • Länge: 15-21 Anlaufschritte • Rhythmisierung der letzten drei Anlaufschritte zur Absenkung des KSP (kurz-lang-kurz) • Fast aufrechte Körperhaltung in der Absprungvorbereitung (groß werden) 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Absprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiv greifendes Aufsetzen des Sprungbeins auf der ganzen Sohle • Leichte Beugung im Kniegelenk (ca. 145°) in der Amortisationsphase • In der Absprungstreckung sind Fuß-, Knie- und Hüftgelenk nahezu gestreckt • Aktiver Schwungbeineinsatz (gebeugt, Oberschenkel bis zur waagerechten) • Gegengleiches Vor-Hochschwingen des Arms 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Flug 	<ul style="list-style-type: none"> • Absenkung des Schwungbein-Knies (bis Oberschenkel in Verlängerung des Rumpfes mit dem Unterschenkel 90 ° Winkel bildet) • Der Springer „kniet“ in der Luft (Hohlkreuzhaltung) • Arme schwingen dabei bogenförmig nach hinten oben 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Landung 	<ul style="list-style-type: none"> • Raumgreifendes vorbringen beider Beine und • Vorschwingen der Arme ⇒ Klappmesserbewegung • Schnelles Beugen der Knie • Vorschieben des Beckens um Zurückfallen zu verhindern und eine optimale Landeweite zu erreichen 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Weitere Merkmale:

Bewegungsrhythmus

Bewegungspräzision

Bewegungsdynamik

Bewegungsfluss









Einhaltung der Wettkampffregeln

Note: _____

Bewertungsbogen zum Tiefstart

Name: _____

trifft voll zu
 trifft zu
 nicht zu beurteilen
 trifft nicht zu
 trifft gar nicht zu

<p>„Auf die Plätze“</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Einnehmen der Startstellung von der Seite • Vorderes Knie eine Hand breit hinter der Startlinie • Arme gestreckt, senkrecht zur Laufbahn Schulterbreite auseinander • Kopf in Rumpfverlängerung 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>„Fertig“</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Anheben des Beckens • Beckenachse höher als Schulterachse • Kniewinkel vorn ca. 90° • Schulterachse leicht vor dem Stützpunkt der Hände • Arme gestreckt, Kopf in Rumpfverlängerung 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>„Los“</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Beginnende dynamische Streckung der Beine • Abdruck in Laufrichtung • Abdrücken und Lösen der Hände vom Boden • Körpervorlage 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> • Beginnender wechselseitiger Armschwung • Kopf in Rumpfverlängerung 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> • Lösen des hinteren Beines vom Block • Streckung des Abdruckbeins • Schwungbein rechtwinklig • Körper in Verlängerung des Abdruckbeins • Armschwung mit hoher Intensität 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> • Deutliche Rumpfvorlage • Hohe Schrittfrequenz (kleine Schritte) • Fußaufsatz auf den Fußballen 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> • Langsames Aufrichten des Oberkörpers • Streckung des Abdruckbeins • Schrittlänge nimmt zu 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkerer Kniehub • Zunehmendes Anfersen in der hinteren Schwungphase 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Weitere Merkmale:

Bewegungsrhythmus

Bewegungspräzision

Bewegungsdynamik

Bewegungsfluss



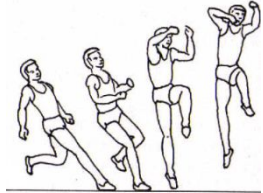
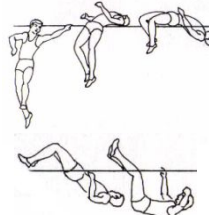

Einhaltung der Wettkampffregeln

Note: _____

Bewertungsbogen Hochsprung (Flop)

Name: _____

trifft voll zu
trifft zu
nicht zu beurteilen
trifft nicht zu
trifft gar nicht zu

<p style="text-align: center;">Anlauf</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Steigerungslauf (Ballendrucklauf) • 7-12 Anlaufschritte zunächst geradlinig mit hohem Schwungbeineinsatz • Letzten drei Schritte bogenförmig mit geringer Innenneigung des Rumpfes • Rhythmisierung der letzten drei Schritte (Absenkung des KSP) 	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p style="text-align: center;">Absprungvorbereitung (letzter Schritt)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktives, schlagendes, gestrecktes Aufsetzen des Absprungbeins über die Ferse oder den ganzen Fuß • Arme in Ausholposition • Oberkörperrücklage (Hüfte/Beine vor Schultern) 	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p style="text-align: center;">Absprung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Absprungpunkt im ersten Viertel der Lattenebene, ca. 1m Entfernung zur Latte • Absprungbein in Laufrichtung nahezu gestreckt • Oberkörper aufrichtend aus Rücklage • Geringe Beugung im Stütz-Bein-Knie • Vollständige Streckung des Absprungbeins • Schnelles Hochführen des gebeugten Schwungbeins (körpereinwärts) mit anschließender Fixierung • Vor- und Hochschwingen beider Arme 	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p style="text-align: center;">Flug – Lattenüberquerung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwungbein wird aktiv gesenkt • Arm der Schwungbeinseite wird aufwärts geführt • Zunehmende Beugung der Beine • Hüfte und Rücken deutlich überstreckt (Brücken-/Hohlkreuzhaltung) • Kopf in Nackenhaltung, Arme gestreckt • Becken passiert Latte ⇒ Hüfte wird abwärts gedrückt, Kopf zur Brust geführt 	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p style="text-align: center;">Landung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • L-Position: Beugung im Hüftgelenk, Strecken beider Kniegelenke (Beine gestreckt in senkrechter Position) • Arme seitlich abgespreizt • Landung auf der Rücken-/Schulterpartie etwa 90° zur Latte 	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

Weitere Merkmale:

Bewegungsrhythmus

Bewegungspräzision

Bewegungsdynamik

Bewegungsfluss

Einhaltung der Wettkampfgeln

Note: _____