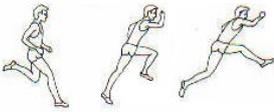
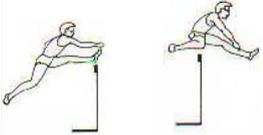
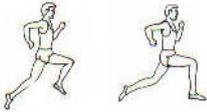


# Bewertungsbogen Hürdenlauf

Name: \_\_\_\_\_

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

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

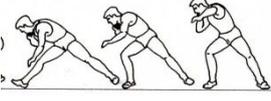
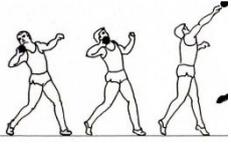
Einhaltung der Wettkampfgeln

**Note:** \_\_\_\_\_

# Bewertungsbogen Kugelstoßen (Rückenstoßtechnik)

Name: \_\_\_\_\_

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

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

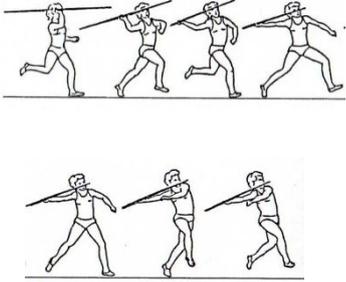
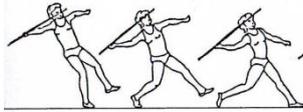
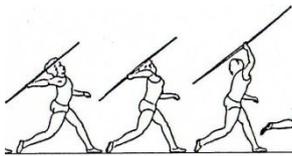
Einhaltung der Wettkampfgregeln

**Note:** \_\_\_\_\_

# Bewertungsbogen Speerwurf

Name: \_\_\_\_\_

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

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

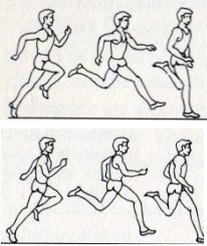
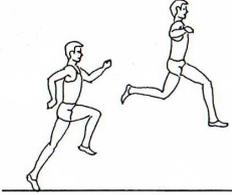
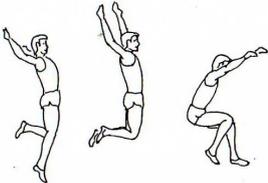
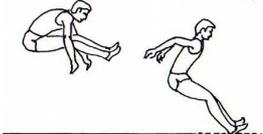
Einhaltung der Wettkampfbregeln

**Note:** \_\_\_\_\_

# Bewertungsbogen Weitsprung (Hangsprung)

Name: \_\_\_\_\_

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

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

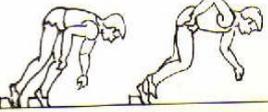
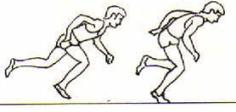
Einhaltung der Wettkampfgeregeln

**Note:** \_\_\_\_\_

# Bewertungsbogen zum Tiefstart

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

Name: \_\_\_\_\_

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

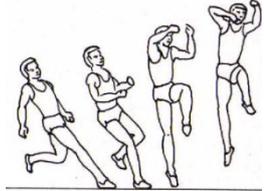
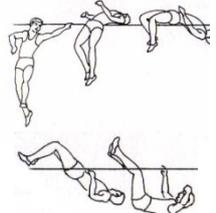
Einhaltung der Wettkampffregeln

**Note:** \_\_\_\_\_

# Bewertungsbogen Hochsprung (Flop)

Name: \_\_\_\_\_

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

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