Die Sprunghocke

Arbeitsauftrag: Beobachte dein Video, in dem du die Sprunghocke turnst. Notiere im Anschluss auf der Liste, …

1) … welche Bewegungsmerkmale deutlich und welche nicht erkennbar waren.
2) … welches Bewegungsmerkmal du besonders verbessern möchtest.
3) … wie häufig du dein Video am Sprung angeschaut und beurteilt hast.

Name: _____ **Datum:**_____

Anzahl an Videofeedback in dieser Doppelstunde: _____

		Merkmal deutlich erkennbar	Merkmal nicht erkennbar	Das möchte ich besonders verbessern
Sprunghocke				
Anlauf	Der Anlauf wird allmählich immer schneller (Steigerungslauf)	☐	☐	
	Der Anlauf erfolgt auf den Fußballen	☐	☐	
Absprung	Vor dem Brett wird einbeinig abgesprungen	☐	☐	
	Auf dem Brett wird mit geschlossenen Beinen abgesprungen	☐	☐	
	Beim Absprung vom Brett ist der Körper leicht nach vorne geneigt	☐	☐	
Hauptphase	Der Körper ist fast vollständig gestreckt, bevor die Hände das Gerät berühren	☐	☐	
	Das Gesäß ist beim Aufstützen über Schulterhöhe (Körper waagrecht)	☐	☐	
	Die angehockten Beine werden mittig durchgehockt (kein seitliches Wegziehen)	☐	☐	
	Der Oberkörper wird vor der Landung aufgerichtet (Blick vor)	☐	☐	
Landung	Bei der Landung bleibt das Gesäß oberhalb der Kniehöhe (Beine nur wenig gebeugt)	☐	☐	
	Die Landung ist kontrolliert	☐	☐	

Grundlagenliteratur für die Erstellung dieser Checkliste: Gerling (2014), *Basisbuch Gerätturnen,* S 142ff.; Leirich et al. (2007), *Turnen an Geräten,* S. 136ff.