

M6 – Checkliste Stabspringen



Arbeitsauftrag

1. Beobachte deine Partnerin/deinen Partner.
2. Notiere, was dir dabei auffällt.
3. Gib ihr/ihm eine Rückmeldung.

Anlauf & Absprung

Meine Partnerin/mein Partner...	trifft zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
... läuft flüssig an.	😊	😊	😐	😞
... spring mit links (rechts) ab.	😊	😊	😐	😞
... zeigt ein sichtbares Schwungbein.	😊	😊	😐	😞

Einstich

Meine Partnerin/mein Partner...	trifft zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
... streckt den rechten (linken) Arm.	😊	😊	😐	😞
... winkelt den linken (rechten) Arm an.	😊	😊	😐	😞
... sticht gerade vorm Kopf ein.	😊	😊	😐	😞

Flug- und Landephase

Meine Partnerin/mein Partner...	trifft zu	trifft eher zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
... geht rechts am Stab vorbei.	😊	😊	😐	😞
... rollt sichtbar auf.	😊	😊	😐	😞
... macht eine Drehung.	😊	😊	😐	😞