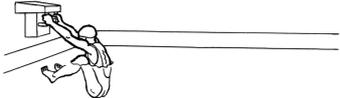
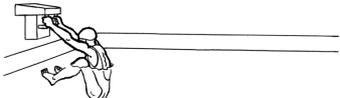


Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

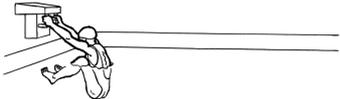
Rückenstart - Ausgangsposition:

	<p>Beide Hände greifen die Halterungen am Startblock oder die Beckenrinne.</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>		

Rückenstart - Ausgangsposition:

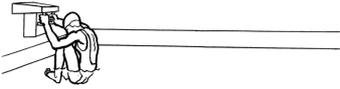
	<p>Beide Füße stemmen sich kurz unterhalb der Wasserfläche gegen die Wand</p> <p>entweder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schrittstellung oder - parallele Fußstellung 	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart - Ausgangsposition:

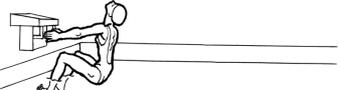
	<p>Der Körper wird zur Vorbereitung des Abspringens (z. B.: „Auf die Plätze“) nach oben zur Wand hingezogen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

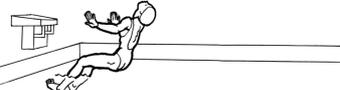
Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

	<p>Der Körper wird zur Vorbereitung des Abspringens (z.B.: „Auf die Plätze“) nach oben zur Wand hingezogen.</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>		

Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

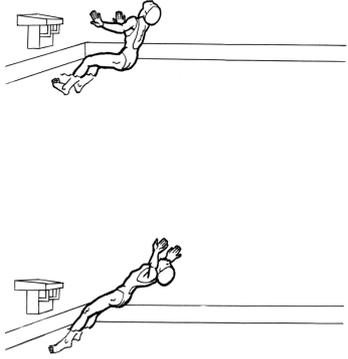
	<p>Die Hände drücken den Körper schnellkräftig in die günstige Absprungposition (das Wegrutschen der Füße muss vermieden werden).</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart – Vorbereitung des Absprungs:

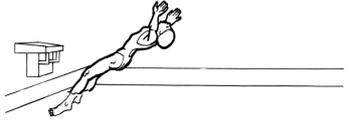
	<p>Der Kopf wird in den Nacken gebeugt.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

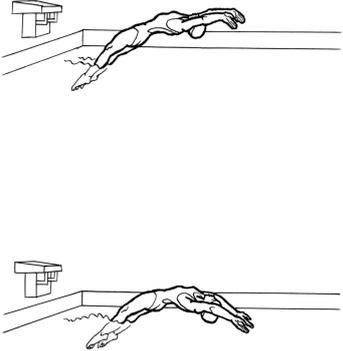
	<p>Die Arme werden seitlich bzw. diagonal nach hinten geschwungen.</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

	<p>Mit dem letzten Abdruck der Füße von der Wand hat der Körper seine volle Streckung erreicht.</p> <p>Der Kopf ist stark nach hinten 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 Rückenstarts

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

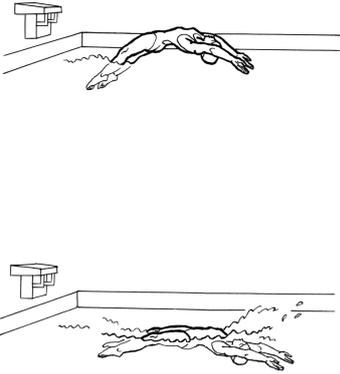
	<p>In der Flugphase ist der Körper überstreckt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Hüfte wird stark nach oben gedrückt - der Kopf ist stark nach hinten gebeugt <p>- Bogenspannung</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Rückenstart - Absprung und Flugphase:

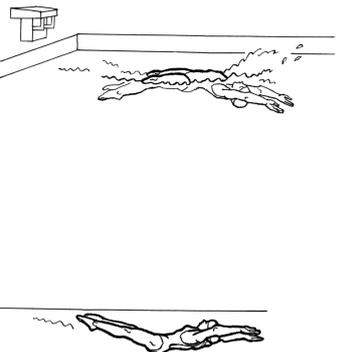
	<p>Während der Flugphase wird die Hüfte/das Gesäß nach oben über die Wasseroberfläche gedrückt</p>	<p>Ist das Merkmal zu erkennen?</p> <p><input type="radio"/> sehr gut</p> <p><input type="radio"/> überhaupt nicht</p> <p><input type="radio"/> verbesserungsfähig</p>
<p>Bemerkungen:</p>		

Beobachtungshilfen zur Ausführung des Rückenstarts

Rückenstart - Eintauchphase:

	<p>Das Eintauchen erfolgt mit überstrecktem Körper (Bogenspannung)</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>		

Rückenstart - Eintauchphase:

	<p>Nach dem Eintauchen lenken Kopf und Arme das Gleiten nach oben in Richtung Wasseroberfläche um:</p> <p>Der Beinschlag beginnt.</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>		