



TJEKSKEMA STAFET

Brug videooptagelser, og hjælp hinanden med at tjekke jeres teknik.

Aflevering og modtagning af depeche:

	Ja	Nej	Næsten
Råber bageste løber NU inden afleveringen?			
Strækker forreste løber armen tilbage, mens han kigger frem?			
Afleveres depechen diagonalt fra højre til venstre hånd eller omvendt?			
Afleverer bageste løber nedefra og op i gaffelgrebet?			
Holdes farten, mens der afleveres?			

Aflevering i skiftezone:

	Ja	Nej	Næsten
Står forreste løber klar i indløbszonen og kigger bagud?			
Vender forreste løber sig fremefter og løber, når bageste løber er ud for startmærket?			
Kommer bageste løber løbende i høj fart?			
Afleveres depechen i høj fart?			
Afleveres depechen inden for skiftezone?			
Råber bageste løber NU, inden der afleveres?			
Råber bageste løber VENT, hvis hun ikke kan nå at aflevere i skiftezone?			