



TJEKSKEMA HØJDESPRING

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

Tilløb:

	Ja	Nej	Næsten
Er tilløbet bueformet?			
Kan der fornemmes en treskridtsrytme?			
Holdes farten i tilløbet og ind i springet - så der ikke bremse op inden?			

Afsæt:

	Ja	Nej	Næsten
Sker afsættet på et ben?			
Sker afsættet fra det yderste ben (længst væk fra madrassen)?			
Er der en tydelig stemstilling (hælen i først)?			
Roterer kroppen, så ryggen kommer over først?			

Svæv:

	Ja	Nej	Næsten
Kan man se, at hoften skydes op og giver et (lille) svaj i ryggen?			
Lukkes der sammen, når overliggeren er passeret?			

Landing:

	Ja	Nej	Næsten
Landes der på ryggen (ikke på enden)?			
Landes der vinkelret på overliggeren?			
Landes der med spredte ben?			