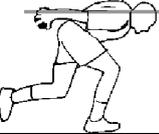
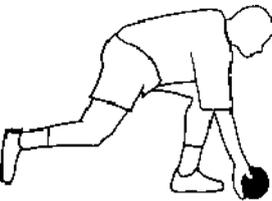


Name:

Vorname: Verein:

Soll Vorstellung Technikleitbild

Ist-Zustand

<p>Startstellung + Starthaltung</p> 	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>Startstellung + Starthaltung</p> <p>Anlauflänge zu kurz <input type="checkbox"/> zu lang <input type="checkbox"/></p> <p>Stand Kegel Eins zu weit rechts <input type="checkbox"/> zu weit links <input type="checkbox"/></p> <p>Körper aufrecht <input type="checkbox"/> zu tief <input type="checkbox"/> Handgelenk angewinkelt <input type="checkbox"/></p> <p>Kugelhaltung mit einer Hand <input type="checkbox"/></p> <p>Kugelhaltung seitlich <input type="checkbox"/> vor Körper <input type="checkbox"/></p>
<p>Bewegungslinie</p>	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>Schritt 1 links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/> Schritt 2 links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/></p> <p>Schritt 3 links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/> Schritt 4 links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/></p>
<p>Körperlinie</p>	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>abfallend in Schritt ...1.....2.....3.....4</p> <p>Schrittlänge Schritt 1 <input type="checkbox"/> Schritt 2 <input type="checkbox"/> Schritt 3 <input type="checkbox"/></p>
<p>Bewegungstempo</p>	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>zu schnell <input type="checkbox"/> zu langsam <input type="checkbox"/></p> <p>nicht flüssig <input type="checkbox"/></p>
<p>Kopplungspunkt 1</p> 	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>zu kurz <input type="checkbox"/> zu hoch <input type="checkbox"/></p> <p>zu schnell <input type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/></p> <p>einhändig <input type="checkbox"/></p> <p>nach links <input type="checkbox"/> nach rechts <input type="checkbox"/></p> <p>Kugel untergriffen <input type="checkbox"/> übergriffen <input type="checkbox"/></p> <p>Bewegungsbeginn</p> <p>zu früh <input type="checkbox"/> zu spät <input type="checkbox"/></p> <p>anfallen <input type="checkbox"/></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; transform: rotate(90deg); transform-origin: center;">Pendelschwung</div>
<p>Kopplungspunkt 2</p> 	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>Rückpendel</p> <p>am Oberschenkel nicht vorbei <input type="checkbox"/></p>
<p>Kopplungspunkt 3</p> 	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>Rückpendel über Schulterhöhe <input type="checkbox"/> zu wenig <input type="checkbox"/></p> <p>Kraftimpuls vorwärts</p> <p>zu kraftvoll <input type="checkbox"/> zu schwach <input type="checkbox"/> zu früh <input type="checkbox"/> zu spät <input type="checkbox"/></p> <p>Spielarm angewinkelt <input type="checkbox"/></p>
<p>Kopplungspunkt 4</p> 	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>Timing (Setzen 3. Schritt zeitgleich mit Abgabe der Kugel)</p> <p>zu früh <input type="checkbox"/> zu spät <input type="checkbox"/></p>
<p>Kugelabgabe</p>	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>nicht am tiefsten Punkt <input type="checkbox"/> Nicht vor Fußspitze <input type="checkbox"/></p> <p>seitl. auf Aufsatzbohle links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/></p> <p>gestaucht <input type="checkbox"/> geworfen <input type="checkbox"/> geschaufelt <input type="checkbox"/></p>
<p>Spielhand</p>	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>nicht gestreckt <input type="checkbox"/> nicht hinter Kugel <input type="checkbox"/></p>
<p>Oberkörper</p>	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>Oberkörper offen <input type="checkbox"/> nicht angebeugt <input type="checkbox"/></p> <p>Schulterlinie abfallend <input type="checkbox"/> keine Schulterführung zum Ziel <input type="checkbox"/></p> <p>Hüftrotation <input type="checkbox"/> Blickrichtung nicht zur Auflage <input type="checkbox"/></p> <p>Ober-Unterschenkel keinen 90 Winkel <input type="checkbox"/></p>
<p>Kugellaufflinie</p>	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>Bogenlauf rechts <input type="checkbox"/> links <input type="checkbox"/></p>
<p>Bewegungsende</p> 	<p>gut</p> <input type="checkbox"/>	<p>Schritt 4 verzögert <input type="checkbox"/> nachgezogen <input type="checkbox"/></p> <p>nicht gerade zum Ziel <input type="checkbox"/></p> <p>nach links <input type="checkbox"/> nach rechts <input type="checkbox"/></p> <p>Spielarm nicht Richtung Ziel weitergeführt <input type="checkbox"/></p> <p>Oberkörper nicht geschlossen <input type="checkbox"/></p>