

BEOBACHTUNGSRASTER

STARTSPRUNG

Klasse: Datum: Protokollführer:in:

Bewertung: gut: + mittel: ~ nicht erfüllt: -

FEINFORM									
GROBFORM		Startposition			Start		Eintauchen		
Dynamischer Kopfsprung flach nach vorne	Arme bleiben beim Eintauchen ins Wasser nach oben gestreckt	Zehen schauen über Kante des Startsockels	Hände greifen am Startsockel	Dynamischer Abdruck nach vorn	Arme drücken aktiv vom Sockel weg	Arme bleiben oben, der Kopf ist zwischen den Armen „eingezwickelt“	Lange Gleitphase, erster Armzug an Wasseroberfläche	Verbale Beurteilung	
Name:									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									