



TJEKSKEMA SPRINT

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

Sprintstart:

På jeres pladser:

	Ja	Nej	Næsten
Er pege- og tommelfingre parallelle med startlinje?			
Er armene lodrette?			
Er bageste knæ i underlaget?			
Er forreste knæ ca. ud for albuen?			
Er nakken afspændt?			

Færdige:

	Ja	Nej	Næsten
Løftes hoften op over skulderhøjde, så ryggen er skrå?			
Er vægten mest på armene?			
Kigges der fremefter?			
Er begge ben spændte?			

Løb:

	Ja	Nej	Næsten
Sættes der godt af på bageste klods?			
Føres bageste ben hurtigt frem?			
Trækkes der diagonalt med armene?			
Er de første skridt lave og brede?			

Løbestil:

	Ja	Nej	Næsten
Trækkes der med begge arme, så man kan se ca. 90 grader i albueleddene?			
Strækkes benene godt igennem bagud?			
Føres lårene godt med frem og løftes højt?			
Kigges der ligefrem?			
Løbes der på forfoden - dvs. hælen næsten ikke sættes i?			