



TJEKSKEMA LÆNGDESPRING

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

Tilløb:

	Ja	Nej	Næsten
Løbes der med sprinterstil?			
Accelereres der, så der løbes hurtigere og hurtigere?			
Føres farten fra tilløbet ind i springet (ikke bremse op inden)?			
Ses en treskridtsrytme til sidst i tilløbet?			

Afsæt:

	Ja	Nej	Næsten
Sker afsættet på et ben?			
Sker afsættet inden for afsætszonen?			
Er der en lille stemstilling (flad fod)?			
Føres svingbenet frem og op til næsten vandret?			
Trækkes der med begge arme frem og op?			

Svæv:

	Ja	Nej	Næsten
Holdes svingbenet oppe?			
Føres bageste ben frem til forreste?			

Landing:

	Ja	Nej	Næsten
Landes der på begge ben?			
Landes der med benene fremme foran kroppen?			
Bøjes der i benene og føres armene fremefter (undgå at falde tilbage)?			