Hochsprung

Regeln

- einbeiniger Absprung
- die Sprunghöhe wird an der Oberkante der Latte gemessen
- Latte darf wackeln, aber nicht herunterfallen oder festgehalten etc. werden
- maximal 3 Fehlversuche in Folge

Technik: Fosbury-Flop

Anlauf

- erst gerade, dann im Bogen anlaufen
- deutliche Kurveninnenneigung

Absprung

- Absprungort: im ersten Drittel der Latte
- Absprung mit lattenfernem Bein
- Sprungfuß im 30°-Winkel zur Latte aufsetzen
- gestrecktes Sprungbein
- Doppelarmschwung
- Schwungbeineinsatz betonen

Überqueren der Latte

- Ganzkörperstreckung
- Arm über die Latte führen
- Bogenspannung

Landung

- im rechten Winkel zur Latte
- in L-Position

Taktische Tipps

- Nicht zu viel einspringen.
- Bogenförmigen Anlauf mit Hütchen etc. markieren.
- Absprungpunkt markieren (z.B. mit Kreide oder Klebeband)

Weltrekorde

- Frauen: 2,09 - Stefka Kostadinowa aus Bulgarien (1987)
- Männer: 2,45 - Javier Sotomayor aus Kuba (1993)

sport, leichtathletik

From:
https://herr-zimmerer.de/ - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:
https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:hochsprung

Last update: **2017/06/22 15:05**