

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 lattenfermem 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)

[sport](#), [leichtathletik](#)

From:

<https://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:hochsprung?rev=1498135120>

Last update: **2017/06/22 14:38**

