Sprint (100m)

Regeln

- vor dem Startsignal darf die Startlinie weder mit Händen noch mit Füßen berührt werden
- Disqualifikation beim zweiten Frühstart
- die eigene Bahn darf nicht verlassen werden

Technik

- ausschließlich auf den Fußballen laufen
- betonter Kniehub
- Anfersen des hintern Beins
- recht intensiver Armeinsatz – gegengleich zu den Beinen
- raumgreifende Schritte, Fuß aktiv aufsetzen

Taktische Tipps

- mit maximalem Tempo über die Ziellinie laufen - und erst dann das Tempo reduzieren
- gegen einen in etwa gleich starken Partner laufen
- Denke daran, dass du pro Tag nur 1x in der Lage bist, deine maximale Sprintleistung abzurufen!

Weltrekorde

- Frauen: 10,49 - Florence Griffith-Joyner aus den USA (1988)
- Männer: 9,58 - Usain Bolt aus Jamaika (2009)

sport, leichtathletik

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

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

Last update: **2017/06/22 15:07**