2025/12/18 09:32 1/1 Sprint (100m)

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

Tipps

Tipps zur Lauftechnik:

- 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?rev=1498136498

Last update: 2017/06/22 15:01

