

# 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=1498136510>

Last update: **2017/06/22 15:01**

