

Weitsprung

Regeln

- 3 Versuche
- einbeiniger Absprung, keine Saltos
- Es muss vor der Absprunglinie abgesprungen werden und diese darf nicht berührt werden.
- Nullpunkt des Maßbandes ist der hinterste Abdruck der Landestelle, von dort wird bis zum Absprungpunkt (oder offiziell bis zum Absprungbalken) gemessen.

Technik

Anlauf

- Tempo steigern bis ca. 90% der Maximalgeschwindigkeit - Steigerungslauf
- schnell und aufrecht

Absprung

- Blick schräg nach oben (Steuerungsfunktion des Kopfes)
- vorletzter Schritt etwas größer, letzter kurz: „ta - tamm“
- prellender Absprung
- ganzsohliger Fußaufsatz
- Schwungbeineinsatz (hohes Knie)

Flug

- Um die Beine von unten nach oben zu bekommen, musst du die Arme von oben nach unten bewegen (actio est reactio)

Landung

- mit den Beinen nachgeben und den Sprung elastisch abfangen
- nicht nach hinten umfallen oder zurückgreifen

Taktische Tipps

- Markierungen für den Anlauf nutzen!
- Anlauf ausmessen (z.B. Zahl der Fußlängen)
- Vertraue darauf, dass du den Balken triffst und konzentriere dich auf die technische Ausführung des Absprungs.

Sicherheit

- Eine gut präparierte, ebene Sandgrube schont die Gelenke.
- Besser mit Schuhen springen: in der Regel hast du mehr Grip und die Gefahr von Schnittverletzungen (z.B. Glasscherben) ist geringer.
- Vorsicht bei Nässe: Ausrutschgefahr insb. beim Sprungbalken.

sport, leichtathletik

From:

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

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:weitsprung?rev=1498133796>

Last update: **2017/06/22 14:16**

