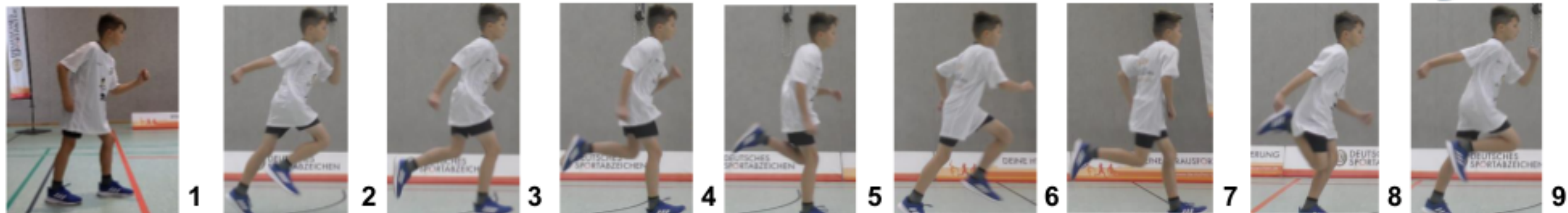




1

Technikleitbild Sprint



¹ Vordere Schwungphase und hintere Stützphase finden parallel statt. ² Vordere Stützphase und hintere Schwungphase finden parallel statt.

¹ & ² Diese Bewegungen wechseln sich gegenseitig ab. Je kürzer die Bodenkontaktzeit der Füße ist, desto schneller kann der nächste Schritt erfolgen.

Ausgangsposition (Bild 1)	Startphase (Bild 2)	Hintere Schwungphase (Bild 3+4) ²	Vordere Schwungphase (Bild 5+6) ¹	Vordere Stützphase (Bild 7+8) ²	Hintere Stützphase (Bild 9) ¹
<ul style="list-style-type: none"> - Die Füße stehen in Schrittstellung, in etwa 1,5 Fußlängen Abstand. - Aufrechter Stand mit Blick in Zielrichtung. - Der Gegenarm des hinteren Beines ist vorn, wobei der Ellbogenwinkel 90° beträgt und der Unterarm parallel zum Boden zeigt. Der andere Arm befindet sich leicht gebeugt im Ellbogengelenk hinten. Die Hände sind locker geöffnet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktiver impulsiver Abdruck vom Boden nach vorn über das hintere Bein. - Schritt nach vorn mit aktivem Aufsatz auf dem Vor-/Mittelfuß. - Aktive Beinstreckung des hinteren Beins mit anschließendem Abdruck nach vorn. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktives Anziehen der Ferse zum Gesäß, spitzer Kniewinkel. - Oberschenkel pendelt schnell nach vorn. - Der Gegenarm ist im Ellbogen angewinkelt vor dem Körper, die Hand ist locker geöffnet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Das vordere Bein (Schwungbein) ist im Hüft- und Kniegelenk gebeugt und wird nach vorn oben auf Hüfthöhe geschwungen. - Der Fuß ist dabei aktiv hochgezogen (keine hängende Fußspitze). - Absenken des Oberschenkels und nahezu vollständige Streckung im Kniegelenk 	<ul style="list-style-type: none"> - Das vordere Bein setzt mit dem Vor-/Mittelfuß nah vor dem Körper auf und zieht aktiv nach hinten unten. - Nach dem Fußaufsatz gibt das Kniegelenk minimal nach, um den Aufsatz des Fußes abzufedern. - Das Stützbein wird nun zum Schwungbein, das im Hüft- und Kniegelenk angewinkelt nach vorn geschwungen wird. 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk sind nahezu gestreckt und bilden mit dem Oberkörper eine Gerade, die nach vorn gerichtet ist. - Das hintere Bein (Stützbein) verlässt schnell den Boden und es folgt eine kurze Flugphase.
<ul style="list-style-type: none"> - Der Oberkörper ist in leichter Vorlage und der Blick ist nach vorn ins Ziel gerichtet. - Aktive, gegengleich pendelnde Armbewegung aus dem Schultergelenk nach vorn. 					