



Technikleitbild Standweitsprung



Ausgangsposition	Ausholbewegung	Absprung	Flugphase	Landung
<ul style="list-style-type: none"> - Parallele maximal hüftbreite Fußstellung am Grubenrand Stufe 1 - Fußspitzen zeigen in Sprungrichtung Stufe 1 - Knie sind leicht gebeugt Stufe 1 - Arme locker hängen lassen Stufe 1 - Blick in Sprungrichtung Stufe 1 	<ul style="list-style-type: none"> - Arme schwingen aus dem Schultergelenk nach hinten, Ellbogen sind leicht gebeugt Stufe 2 <p>Anmerkung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Arme können 2-3x vor dem Sprung geschwungen werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Der Kopf steuert die Bewegung, der Blick ist nach vorn oben gerichtet Stufe 1 - Die Arme schwingen schnellkräftig vor den Oberkörper und werden im Idealfall auf Schulterhöhe gestoppt Stufe 2 - Kräftiger Abdruck über die Fußballen mit Streckung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke Stufe 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Beine werden möglichst schnell vor dem Körper angehockt (Hockposition) Stufe 2 - Mit dem Anhocken werden die Arme aktiv nach vorn unten in Richtung Knie geschwungen Stufe 3 - Die Unterschenkel werden nach vorn „gekickt“, die Beine sind nun nahezu gestreckt Stufe 3 - Oberkörper klappt nach vorn Stufe 3 	<ul style="list-style-type: none"> - Beidbeinige Landung in paralleler Fußstellung mit Nachgeben in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken in die Sprunggrube Stufe 2 <p>Anmerkung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ein Zurückfallen des Körpers sollte vermieden werden - Die Grube ist in Sprungrichtung zu verlassen.