



1

Technikleitbild Weitsprung über die Schrittsprungtechnik



Ausgangsposition und Anlauf	Abprungvorbereitung	Abprung	Flugphase	Landung
<ul style="list-style-type: none"> - Stehend in Schrittstellung in ca. 15-20 Metern Abstand zum Abprungbalken. Zu Beginn sollte der erste Schritt immer mit dem gleichen Bein erfolgen. - Der Anlauf erfolgt mit 12-16 sich tempo-steigernden rhythmischen Schritten. Steigerungslauf ohne Trippeln und Schrittverlängerung. 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Oberkörpervorlage wird auf den letzten 3-4 Schritten aufgelöst. - Kurzer letzter Schritt - Aktiver greifender Fußaufsatz auf der gesamten Fußsohle. - Leichte Oberkörper-rücklage vor dem Abprung. 	<ul style="list-style-type: none"> - Einbeiniger schnellkräftiger Abprung über das Sprungbein. - Aktives Schwingen des Schwungbeins nach vorn oben bis auf Hüfthöhe (Sprintposition). - Explosive vollständige Körperstreckung. - Die Arme sind gegengleich und fest. 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Schwungbein bleibt möglichst lange vorn oben, das Sprungbein gestreckt hinten. - Das Sprungbein wird nun ebenfalls schnell angehockt. - Beide Unterschenkel werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. - Die Arme und den Oberkörper aktiv nach vorn bringen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktives nach vorn Klappen des gesamten Oberkörpers und der Arme mit dem ersten Bodenkontakt. - Fußaufsatz möglichst weit vorne. - Amortisierende Landung durch Beugen in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken.