



1

Technikleitbild Zonenweitsprung



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Ausgangsposition und Anlauf (1)	Absprungvorbereitung (2)	Absprung (3)	Flugphase (4-6)	Landung (7-9)
<ul style="list-style-type: none"> - Stehend in Schrittstellung in ca. 15-20 Metern Abstand zum Absprungbalken. - Der Anlauf erfolgt mit 10-14 sich steigernden rhythmischen Schritten. (Steigerungslauf). 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Oberkörpervorlage wird auf den letzten 3-4 Schritten aufgelöst. - Leichte Oberkörperrücklage vor dem Absprung. - Langer letzter Schritt flach nach vorn. - Aktiver Fußaufsatz auf der gesamten Fußsohle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Einbeiniger schnellkräftiger Absprung über das Sprungbein. - Aktives Schwingen des Schwungbeins nach vorn bis zur Waagerechten (Oberschenkel)/ (Sprintposition). - Das Fuß-, Knie- und Hüftgelenk des Sprungbeins sind gestreckt. - Die Arme sind gegengleich und fest. 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Schwungbein bleibt solange wie möglich gebeugt vom oben. Das Absprungbein bleibt möglichst lang gestreckt hinten. - Das Absprungbein wird nun ebenfalls schnell angehockt. - Beide Unterschenkel werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. - Die Arme und der Oberkörper werden aktiv nach vorn geführt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Abfedernde Landung durch beugen in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken. - Aktives nach vorn führen des gesamten Oberkörpers mit dem ersten Bodenkontakt.