

Beobachtungspunkte

beim Absprung und der Steigephase:



Schwungbein aktiv einsetzen, dabei auf die Innendrehung des Schwungbeins achten



Aktive Steig-Streckung: Erst nach oben-vorne springen und nicht in die Latte hinein



Im Absprung beide Arme nach oben führen



Blick nach vorne-oben auf den gegenüberliegenden Hochsprungständer



Landung auf beiden Schulterblättern sowie eine rechtwinklige Ausrichtung des Körpers mit dem Blick zur Latte weisen auf eine ausreichende Drehung hin

