

Beobachtungspunkte

bei vertikalen Sprüngen:

- ✔ Aufrichten des Oberkörpers aus der Laufposition
- ✔ Langer vorletzter und kurzer letzter Schritt (taaaa-tamm)
- ✔ Kräftiger Abdruck des Sprungbeins über den ganzen Fuß mit vollständiger Kniegelenkstreckung
- ✔ Gesamtkörperstreckung mit gestreckter Hüfte
- ✔ Aktives Hervorbringen des Schwungbeins
- ✔ Kräftiger beidseitiger Armeinsatz von hinten nach vorne
- ✔ Ruckartiges Abbremsen des Arm- und Schwungbeineinsatzes in der Waagrechten

