

Häufige Fehler

beim Hochsprunganlauf:

- ❌ Zu schneller Anlauf → *Kurveninnenlage kann nicht gehalten werden*
- ❌ Zu weiter Anlaufbogen mit lattenparallelem Absprung → *keine Kurveninnenneigung möglich*
- ❌ Fehlende Kurve und geradeaus laufen → *keine Kurveninnenlage möglich und zu spitze Fußstellung*
- ❌ Fehlende akzentuierte Gestaltung der letzten Schritte (lang-kurz) mit aufrechtem Oberkörper und KSP hinter dem Sprungfuß → *Überlaufen des Absprungs und keine Steigphase möglich*
- ❌ Ausdrehen des Sprungfußes → *unerwünschte Rückwärtsrotation und keine Steigphase*

