

**Aktionszuordnung:**

<b>1. anlaufen</b>	<b>Bild 1 – 4 oder 1 – 8!</b>	<b>4. steigen</b>	<b>Bild 9</b>
<b>2. unterlaufen</b>	<b>Bild 5 - 6</b>	<b>5. floppen (Brückenposition einnehmen und wieder auflösen)</b>	<b>Bild 10 - 11</b>
<b>3. abspringen</b>	<b>Bild 8 oder 7 – 8!</b>	<b>6. landen</b>	<b>Bild 12</b>

**Anlaufen**

Die Bewegung beginnt mit einem **geradlinigen** auf Temposteigerung angelegten, also in leichter Sprintvorlage ausgeführten Anlaufen. Nach etwa 5 - 7 Schritten wird über 3 Schritte hinweg ohne Tempoverlust in einen **Kurvenlauf** übergegangen.

**Unterlaufen (Absprung vorbereiten)**

Bei den beiden letzten Schritten wird das Kurvenlaufen mit einem "Unterlaufen" überlagert: die Beine **überholen** den Oberkörper und bringen so den Springer in eine **Rücklage**, das jeweilige Stützbein setzt nicht mehr auf dem **Fußballen**, sondern zuerst auf der Ferse und sofort danach (eventuell auch sofort) auf der ganzen Sohle auf, und es können die lauffüblichen gegengleichen Bewegungen der Arme aufgegeben und statt dessen beide Arme nach hinten geführt werden.

**Abspringen**

Das Abspringen wird mit einem, und zwar dem **lattenfernen** Bein ausgeführt (und unmittelbar dem Kurven- und Unterlaufen angefügt), und zwar etwa 60 - 90 cm von der Latte entfernt. Es beginnt in der sogenannten **Sprungauslage** mit einem **aktiv** schlagenden Aufsetzen des fast **gestreckten** Sprungbeins mit der ganzen **Sohle** in einer Körperhaltung, die als "Streckachse" bezeichnet wird: Sprungbein und Oberkörper bilden nahezu eine (nach innen geneigte und rückaufwärts gerichtete) **Gerade**. Die Fußspitze zeigt bei diesem Aufsetzen **in Laufrichtung**. Es schließt sich ein (mehr oder weniger stark) erzwungenes leichtes **Beugen** des Sprungbeines an, das sofort in ein explosives aufwärts gerichtetes **Strecken** übergeführt wird (weshalb auch von einem prellenden Abspringen gesprochen wird). Zugleich mit den Sprungbeinaktivitäten werden das Schwungbein mit gebeugtem Kniegelenk und der (lattennahe) Arm, gegebenenfalls auch beide Arme, kräftig nach **oben** geschwungen, wobei das Knie des Schwungbeins nicht nur vorhoch, sondern auch (etwas) von der Latte wegbeugt wird.

Am Ende des Abspringens sind Sprungbein und Körper vollständig gestreckt, der Körper ist so weit um die **Längsachse** gedreht, dass die Schwungarmseite zur Latte zeigt (und bei nicht zu großen Höhen) der Kopf und der Oberkörper schon etwas zur Latte geneigt sind.

**Steigen**

Dem Abspringen folgt das Steigen: Es wird die Körperposition, die zum Ende des Abspringens erreicht wurde, kurz beibehalten (als "Absprungfigur" fixiert) und danach **das Schwungbein** fallen gelassen (bzw. aktiv gestreckt, wenn wenig Flugzeit zur Verfügung steht). Während des Steigens dreht der Körper weiter um die **Längsachse**.

**Floppen (Brückenposition einnehmen und wieder auflösen)**

Dem Steigen schließt sich das Floppen an, d.h., es werden zunächst **der Kopf** und **die Schultern** rücklings über die Latte gebracht, danach der Kopf in den **Nacken** genommen und die **Hüften** aktiv nach oben gedrückt, dabei kann (mit den Unterschenkeln) noch angeferst werden, so dass insgesamt eine möglichst starke Brückenposition eingenommen wird, in welcher der Springer die Latte rücklings überquert. Wenn das **Gesäß** die Latte passiert hat, wird die Brückenposition wieder aufgelöst, indem zunächst der Kopf auf die Brust genommen und die Hüftgelenke **gebeugt** und dann die Unterschenkel (in die sogenannte L-Position) "ausgekickt" werden.

**Landen**

In der L-Position erfolgt die Landung, wobei der Rücken gerundet und die Beine leicht geöffnet werden.



Aktion
ungenau oder zu große Anlauflänge
zu frühes Verschieben der lattennahen Schulter (Vorwegnahme der Längsachsrotation)
ungenügende Sprungkraft
kein schlagender Fußaufsatz
unkoordinierter Übergang vom Beschleunigungs- zum Kurvenlauf
kein Kurvenlauf bis zum Absprung
Absprungfuß setzt nicht in Anlaufrichtung auf, sondern wird von der Latte weg gesetzt
zu großer Radius der Anlaufkurve
nahezu gerader Anlauf
Kopf wird nicht in den Nacken genommen
kein aktives nach oben drücken der Hüfte
kein prellender Absprung
zu starke Beugung im Sprungbeinknie

Hauptfehler
Geschwindigkeitsabnahme im Kurvenabschnitt
zu geringe Kurveninnenlage im vorletzten Schritt
zu schwache oder unvollständige Absprungstreckung
zu flache Flugkurve
zu geringe Brückenbildung

