

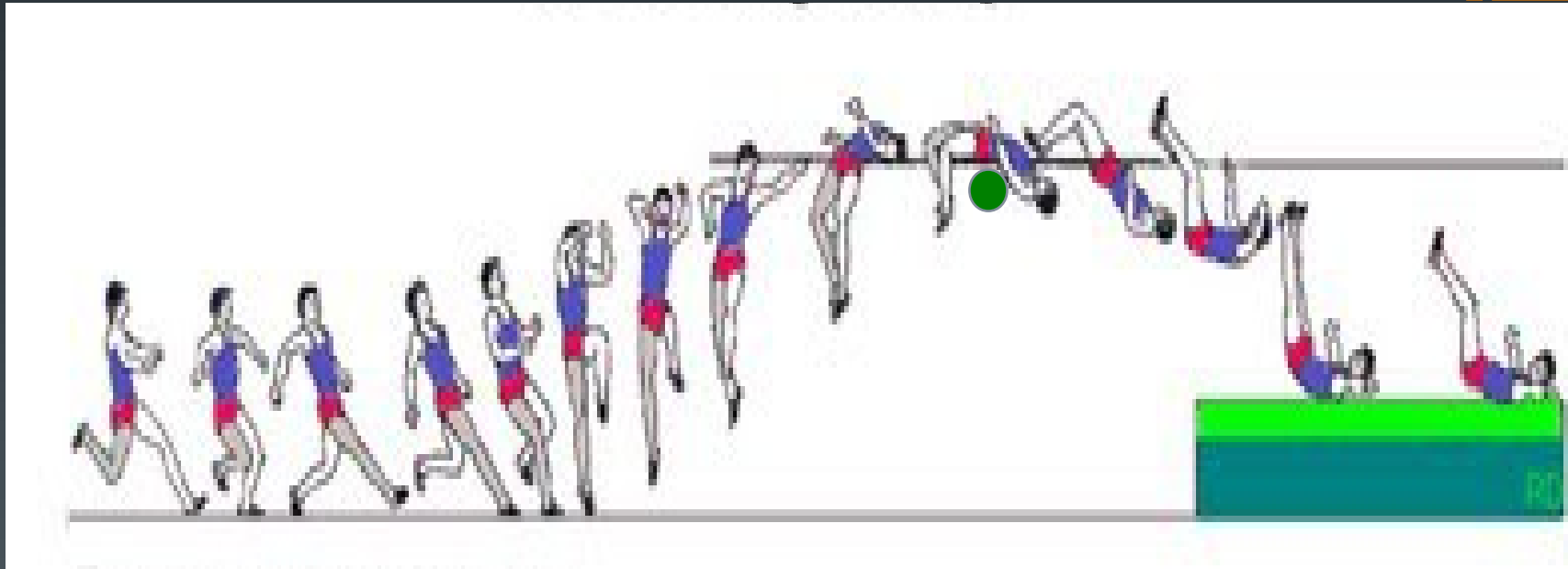
Fosbury-Flop im Vergleich zu anderen Hochsprungtechniken

Von Paul Hundhausen

Hochsprungtechniken



Fosbury Flop



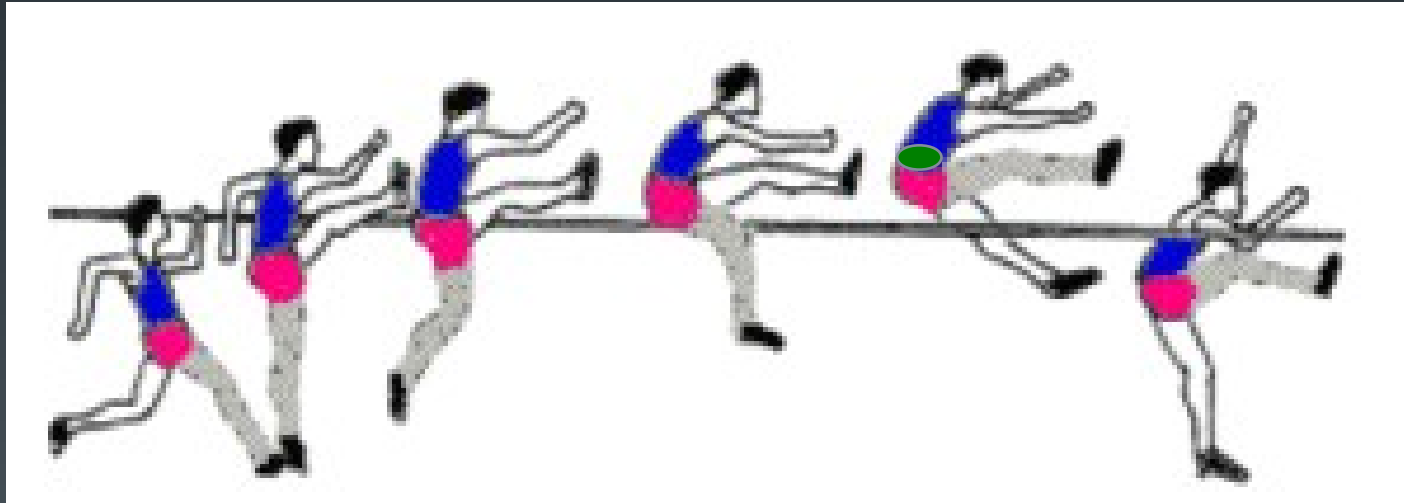
Bewegungsmerkmale

- Anlauf mit Impulskurve (Geschwindigkeit steigern bis zum Absprung)
- Fuß setzt in einem Winkel von 30°

Video: Fosbury-Flop



Scherensprung



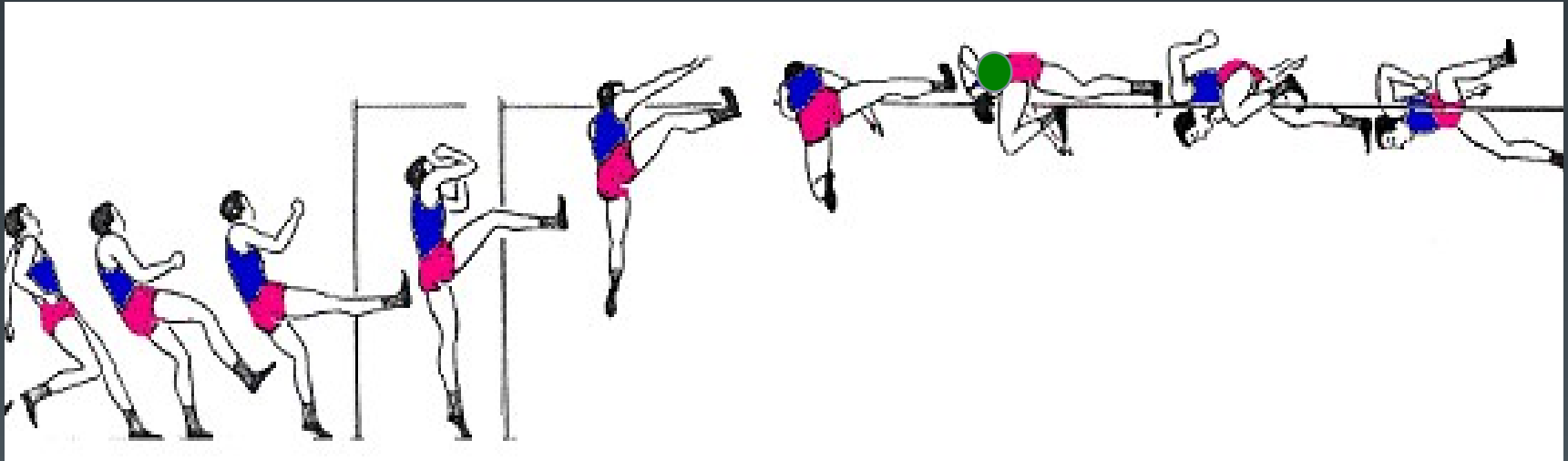
Bewegungsmerkmale

- Anlauf gerade auf die Latte zu
- Absprung mit Latten nahen Bein
- Position über der Latte : Liegen
- ● = KSP
- Beine gehen wie der Name sagt wie eine Schere auseinander.

Video: Scherensprung



Straddle (Rollensprung)



Bewegungsmerkmale:

- Anlauf: seitlich im 45° Winkel zur Latte
- Absprung mit dem Latte nahen Bein
- Schwungbein so wie den Oberkörper und die Arme werden über die Latte bewegt
- Position über der Latte : Liegend
- ● = KSP



Video: Straddle

Vorteile vom Fosbury- Flop den anderen Sprungtechniken gegenüber !

- Bei der Fosbury- flop- Technik kann der Schwerpunkt unterhalb der Latte hinwegbewegt werden.
- Umso höher der Körperschwerpunkt, desto höher kann der Athlet die Stange überqueren
- Actio = Reactio (wirkt beim Hochsprung beim abdrücken mit dem Bein !)
- 1986 erstmals genutzt.





Merken:

- Beim Fosbury- Flop wird der Körperschwerpunkt unter der Latte hinweg bewegt, das gelingt durch die Brücken Position.
- Es ist die meist benutzte Hochsprung Technik.
- Die Distanz zwischen Körper und KSP kann der Athlet höher springen.



Quellen

- <http://www.sportwissenschaft.uni-wuppertal.de/personal/wastl/Material/Hochsprung.pdf>
- http://www.youtube.com/watch?v=rZnW-fhXaqY&feature=player_detailpage
- <http://user.phil-fak.uni-duesseldorf.de/~wastl/Wastl/Training/BL-03Biomechanik.PDF>
- <http://www.sportunterricht.de/sek2/kursdober/hochvergleich.html>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Hochsprung>
- http://www.leifiphysik.de/web_ph10_g8/grundwissen/14gravitation/