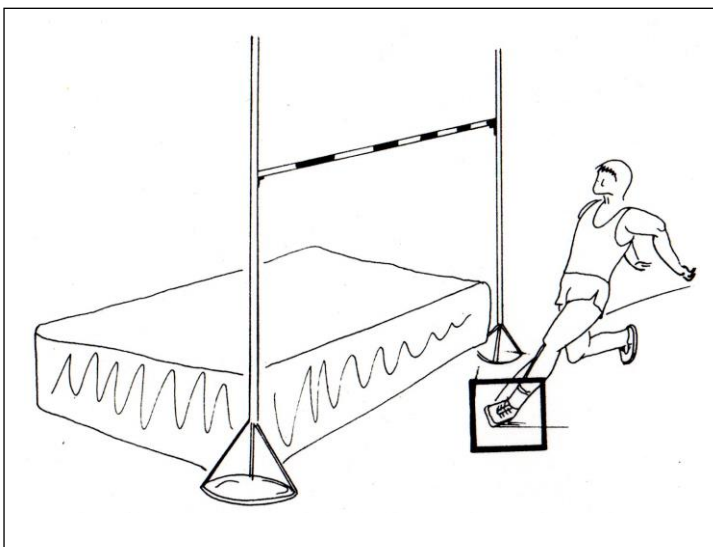


Hochsprung: Flop-Technik

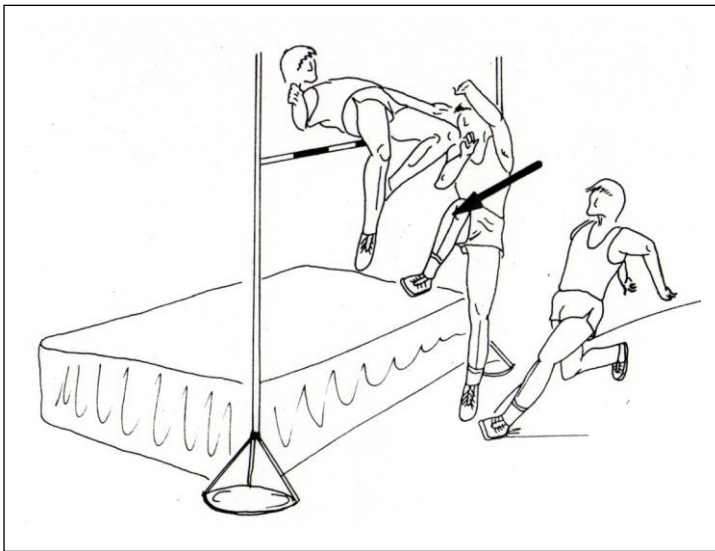
Der Anlauf geschieht auf einer stark gekrümmten Impulskurve.
Tempo bis zum drittletzten Schritt steigern



Beim vorletzten Schritt beide Arme hinter den Körper führen.
Beim Absprung zeigt das Sprungbein zur Latte und
beide Arme von hinten nach vorne hochschwingen.



Das Schwungbein energievoll hochreißen,
Bauch weit nach oben wölben, Unterschenkel locker hängen lassen



Die Beine spät nach oben kippen und auf dem ganzen Rücken landen

