

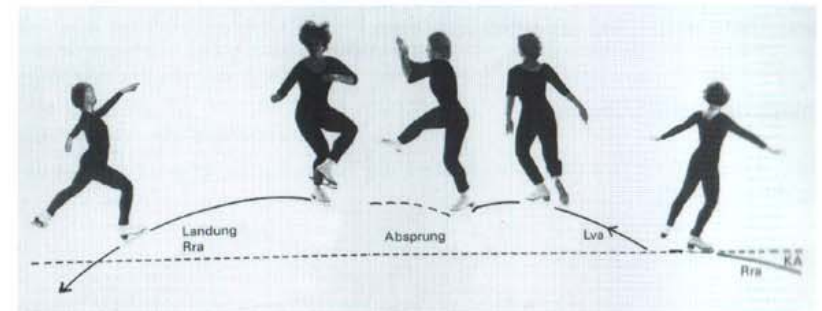
Konzentration und Spannung

VI. SPRÜNGE

Die technischen Ausführungen für jede Sprungart sind allgemein gültig und unabhängig von der Anzahl der Drehungen. Schon beim Dreiersprung ist es wichtig, im Hinblick auf den Axel Paulsen, den Sprung nicht irgendwo, sondern schon von Anfang an auf einer kurzen oder langen Achse anzulegen.

DREIERSPRUNG

Absprung *Lva*, 1/2 Drehung
Landung *Rra*



Zuerst Einlauflinien und Ansatzwinkel studieren
(Für Dreiersprung und Axel Paulsen gelten die gleichen Einlauflinien)