

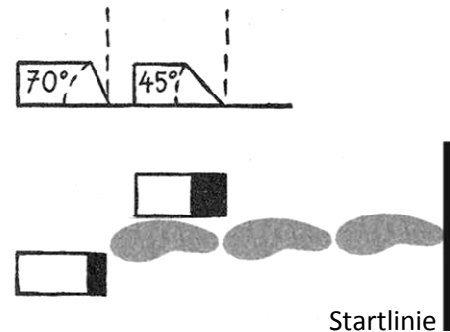


Technik, Taktik, Regelwerk

1. Der Start beim Sprint

Einstellen des Startblocks:

- Der vordere Startblock sollte etwa 2 FüÙe von der Startlinie entfernt sein; der hintere Startblock 3 FüÙe von der Startlinie entfernt sein
- Der vordere Startblock ist flacher; der hintere Startblock ist steiler



Der Start

Wenn du deinen Startblock eingestellt hast, stellst du dich hinter den Startblock. Dann weiß der Starter, dass du bereit bist.

Kommando: Auf die Plätze

- Jetzt nimmst du die Startposition ein
- Zuerst setzt man die FüÙe an den Startblock und dann die Finger (Daumen und Zeigefinger) an die Startlinie.
- Die Hände sind etwa schulterbreit voneinander entfernt.

Kommando: Fertig

- Das Knie des hinteren Beines löst sich vom Boden, dadurch wird das Gesäß auf Schulterhöhe gehoben
- Der Kopf bleibt unten mit Blick auf die Startlinie!
- Konzentriere dich jetzt voll auf den Startschuss!

Kommando: Los bzw. Schuss

- Starte schnell wie eine Rakete nach vorne-oben.
- Wichtig ist, dass das hintere Bein nun ganz schnell aufgesetzt wird!



"Auf die Plätze"

"Fertig"

"Los"

Hebe diesen Wissensspeicher gut auf, es folgen weitere!