

Hoogspringen

Straddle Techniek:

Neem een schuine aanloop. Zet af met het been dat het dichtst bij de lat is.

Zwaai het andere been gestrekt en fel op. Dit been gaat het eerst over de lat.

Draai het afzetbeen hoog weg. Je lichaam rolt als het ware om de lat.

Land op het zwaaibeen en handen (laag landingsvlak). Rol door over je schouder.

