

Hochsprunglatte „Take Off“

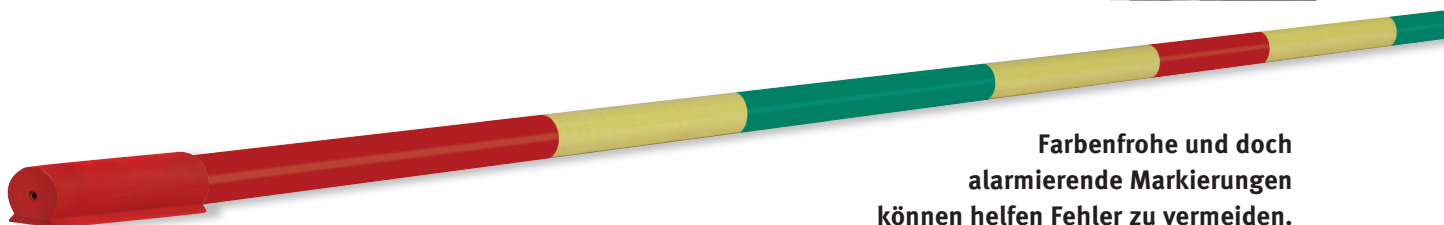
Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Nutzung beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

„Im Hochsprung-Unterricht kommt es trotz genauer Vorgaben für den Anlauf und den Ort des Absprungs immer wieder dazu, dass Anfänger zu nah an den Ständern abspringen. Beim ersten Ständer besteht die Gefahr, dass man sich den Kopf stößt. Und macht man aus dem Zaudern heraus zwei Schritte zu viel; so springt man in der Nähe des entfernteren Ständers ab und riskiert, diesen mit den Beinen umzustoßen oder dahinter neben der Matte auf dem Boden zu landen.“



Thomas Zacharias
Erfinder der Hochsprunglatte „Take Off“



Farbenfrohe und doch alarmierende Markierungen können helfen Fehler zu vermeiden.

- ① **Unser Beispiel zeigt einen Anlauf von rechts:**
- ② Die **Absprungzone** ist gelb und grün gekennzeichnet. Dabei stellt der grüne Bereich den optimalen Absprungpunkt dar. Kurz gesagt: Ein Absprung vor dem grünen Bereich ist ideal. Die gelben Bereiche sind nicht optimal, aber gut geeignet.
- ③ Die optimale **Überquerungszone** ist die rote Mitte. Hier ist theoretisch der tiefste Punkt der Latte, da diese ein wenig durchhängt. An dieser Stelle wird von den Kampfrichtern auch die Höhe eingestellt und überprüft. Die Überquerung in den angrenzenden gelben Bereichen ist auch gut möglich.
- ④ Die **Landungszone** ist gelb und grün gekennzeichnet. Dabei stellt der grüne Bereich den optimalen Landungspunkt dar. Kurz gesagt: Eine Landung hinter dem grünen Bereich ist ideal. Die gelben Bereiche sind nicht optimal, aber gut geeignet.
- ⚠ Die beiden äußeren roten Markierungen stellen Positionen dar, an denen nicht abgesprungen oder gelandet werden sollte.

