

Fosbury Flop

Aanlopen

- Een aantal passen op een recht stuk.
- 5 passen in een bocht, de laatste 3 passen zijn een versnelling.

Afzetten

- De afzet gebeurt met je buitenste been (gezien t.o.v. de dikke mat).
- De voet waarmee je afzet wijst in de looprichting.
- De plek van waar je afzet is vlak na de dichtstbijzijnde paal en staat vlak bij de dikke mat.
- Het been waarmee je krachtig en gebogen gaat opzwaaien is het been dat het dichtst bij de dikke mat is.

Zweven

- Allereerst 'leg' je je hoofd in je nek, waarbij het lichaam hol getrokken dient te worden.
- Nadat je de lat gepasseerd bent, 'leg' je je kin op je borst.
- Tot slot schop je beide benen omhoog, zodat ook deze over de lat komen.

Landen

- Je landt op je rug.

