

# Hink-Step-Sprong

## Aanlopen

- Versnellende aanloop; langzaam beginnen en met optimale snelheid afzetten.
- Sprint aanloop; zo snel mogelijk op optimale snelheid bereiken.

## Eerste afzet

De contacttijd tijdens de eerste afzet is korter t.o.v. de tweede afzet, omdat je bij de eerste afzet je voorwaartse snelheid meer wilt behouden.

## Hink-Step-Sprong

- Je brengt je afzetbeen direct gebogen naar voren, omdat je hierop land na de afzet (hink).
- Je zwaaibeen breng je zoveel mogelijk gestrekt naar achteren, om de tweede afzet te ondersteunen. Er ontstaat dus een schaarbeweging in de lucht.
- Om de balans te bewaren, maken je armen een contrabeweging t.o.v. je benen. Dat betekent dat je linkerarm voor je is als je rechterbeen achter je is.
- Direct na je tweede afzet, moet je de dalende beweging van je lichaam omzetten in een stijgende beweging (stap). Deze veerkrachtige beweging moet ondersteund worden door je zwaaibeen en je armen.
- Tijdens de laatste afzet moet je proberen zoveel mogelijk afstand te bereiken, waarbij de hoogte van de laatste sprong van groot belang is.

## Zweven

- Hurktechniek; je trekt je benen in na de afzet en voor de landing strek je ze zo ver mogelijk uit naar voren.
- Hangtechniek; na de afzet blijft je afzetbeen achter en hierna komt je zwaaibeen hiernaast. Wanneer je benen zich naast elkaar bevinden, duw je je heupen naar voren waardoor je een lichte holle rug krijgt. Bij de landing 'gooi' je je armen in een grote boog naar voren. Samen met het naar voren schoppen van je benen klap je je lichaam dubbel.



## Landen

Je wilt zover mogelijk landen, dus is het belangrijk om je benen zover mogelijk naar voren uit te strekken. Wanneer je voeten het zand raken buigen je benen mee en breng je je heupen naar voren.

Je kunt je landing op verschillende manieren afsluiten, de twee meest voorkomende zijn;

- a. Landen op je voeten en opstaan.
- b. Landen op je voeten en jezelf naast je voeten in het zand laten 'vallen'.

