

Schotse sprong

Aanlopen

- Wanneer je met rechts afzet, loop je aan vanaf links. Wanneer je met links afzet, loop je aan vanaf rechts.
- De lengte van je aanloop kan variëren tussen 3- tot en met 7-pasaanloop.
- Bij de afzet is je afzetvoet achter.
- De aanloop is versnellend en rechtlijnig, met een hoek van 25 tot 45 graden.

Afzetten

- De afzet gebeurt met je buitenste been t.o.v. de mat.
- Je voet wordt in de aanlooprichting geplaatst.
- Je armen gebruik je om de afzet te ondersteunen.

Zweven

- Je strekt je afzetbeen volledig.
- Je ondersteunt dit vervolgens met je zwaaibeen, die gestrekt wordt op gezwaaid.
- Boven de lat wordt met beide benen een 'schaar'-beweging gemaakt.
- Wanneer het zwaaibeen omlaag gaat, komt het afzetbeen juist omhoog.
- Je lichaam 'klapt dubbel' in de lucht.



Landen

- Je landt op je voeten.