

Verspringen

Aanlopen

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

Afzetten

- LZP; het lichaamszwaartepunt ligt bij de afzet boven de heupen.
- Voetplaatsing; het is belangrijk om niet eerst je hiel te plaatsen, maar direct je hele voet (platte voetplaatsing). Dit zorgt voor de minst remmende werking.
- Strekactie; hoe explosiever het strekken van het afzetbeen en de heupen gebeurt, hoe meer afzetsnelheid je krijgt.
- Ondersteuning; de afzet zal ondersteund moeten worden door het zwaaibeen en de armen. Je zwaaibeen zal explosief naar voren moeten komen, ondersteunend door het inzetten van je armen.
- Voorwaartse snelheid; om je snelheid optimaal te benutten moet je zorgen dat je LZP niet te ver achter je afzetbeen ligt, dit zorgt voor een remmende werking. Het beste is wanneer je LZP vlak achter je afzetbeen ligt.

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.



- Looptechniek; in de lucht wordt de loopbeweging voortgezet. Je armen volgen de bewegingen van je voeten om zo in balans te blijven.

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'.

