

# Kraft: Standweitsprung

---

Basketball | Fußball | Leichtathletik | Nordic Walking | Seniorensport | Uni-Hockey | Volleyball



- (1) Der Absprung erfolgt ohne Anlauf mit beiden Füßen vom Grubenrand oder von einem Absprungbalken. Die Zehen dürfen nicht übergreifen.
- (2) Die Fußstellung muss parallel und auf gleicher Höhe und ebenerdig mit der Landung sein.
- (3) Der Springer darf in der Vorbereitungsphase seines Sprungs vorwärts und rückwärts Schwung holen und dabei Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden heben; er darf jedoch vor dem Absprung keinen Fuß ganz vom Boden lösen oder ihn in irgendeiner Richtung auf dem Boden hin- und hergleiten lassen.
- (4) Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht bis zur Höhe des vordersten Eindruckes des Absprungs bzw. der Vorderkante des Absprungbalkens.