

Der Standsprung ist der wichtigste Sprung.

Es kommt auf die Fußhaltung bei der Landung an, je besser man die Füße auf das Tuch setzt, desto sicherer ist man.

In der Luft sollten die Füße zusammen genommen werden und in gestreckter Haltung nach unten zeigen. Was bei allen Sprüngen wichtig ist, ganz besonders beim Grundsprung, ist Spannung. Also nicht die Beine schlaff baumeln lassen, sondern mit gestreckten Beinen springen.

Mit den Armen führt man einen Schwung von unten vorne nach oben vorne durch. Es ist eine Bewegung ähnlich dem modernen Brustschwimmen. Ganz wichtig ist, dass die Arme immer **vor** dem Körper bleiben.



So sieht eine perfekte Fußhaltung aus. Die Füße sind in etwa in Schulterbreite auf das Tuch gesetzt.

So kann man den Absprung sehr gut kontrollieren.

Und das ganze in  [Bewegung](#) (70 KB).

Und dann gibt es da noch die negativen Beispiele



Hier sind die Füße viel zu eng zusammen. So kann man beim Absprung leicht in alle möglichen Richtungen "geschleudert" werden. Kontrolliertes Springen ist erschwert.



Hier sind die Füße zwar in Schulterbreite auf dem Tuch, aber durch die "V" Haltung ist auch hier kein vernünftiger Sprung möglich.



Auch eine ungesunde Haltung.



Bei Risiken und Nebenwirkungen dieser Fußhaltung fragen sie Ihren Orthopäden oder Krankengymnasten!