**Skizzen zu Teilleistungen im Hochsprung**

 **Körperschwerpunkthöhe, Steigehöhe Lattenüber-**

 **Absprungende höhung**

 ***( 3 )***

 **KSP,A Hubhöhe s**

 *( 1.1 ) (1.2)*

**Rücklagewinkel δ Körpergröße**

* + 1. ***(1.1.2)***

 **δ Größe Kraftf. KF Schwungelemente**

 ***(2.6.2)* *(1.3)***

**h2,1 = Teilhöhe h2,2 = Teilhöhe h2,3 = Teilhöhe aus**

**aus Rest-Anl.-V aus Absprung selbst Schwungelementen**

 **= VAB,1 = VAB,2 = VAB,3**

 ***(2.5) (2.6) (2.7)***

 **= VAB, res.**

 ***(2.1)***

**Bremsstoß Absprungwinkel α mögl.V horz.**

 ***(2.5.1) (2.5.2) (2.5.2)***

**Hubhöhe Absprungzeit Verhältnis Verhältnis Anteil**

 **S t t zu α t zu KF VAB,3**

 ***(2.6.1) (2.6.1) (2.6.2) (2.6)***

 **KSP,Ende  Hubhöhensteigerung Teil-V für**

 **S.-Bein + Arme**

 **Cosinussatz Anlaufwinkel Anteile**

 ***(2.1) (2.1)* VAB,1/ 2 / 3**

 ***(2.3)***

**Skizze 1 :**

 δ

 h δ

 α β

 Bremsstoß

**Skizze 2 :**

 **Fz,vertikal**

δ

Bremsstoß

δ

 - F B, vertkal