

Merkmale des aktiven Sprintschrittes

- Lauf mit höchster Schrittfrequenz und Schrittlänge
- maximal schnelle Oberschenkel-Aktivitäten
- schnelle Rückschwunggeschwindigkeit
- Kniehub aus spitzem Kniewinkel
- zeitlich schnelle Bewegungsfolge vom inaktiven Ausfersen zur Kniehubphase
- Fußaufsatz nahe am Körper
- aufrechter Oberkörper
- relativ entspannte ischiocrurale Muskulatur in der Flugphase
- flache Fußverlaufskurve
- kurze Bodenkontaktzeiten
- optimales Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung