

Fehler im Sprintschritt

- geringer Kniehub
- auskicken vor Bodenkontakt (langes Pendel)
- Fußaufsatz weit vor dem Körper
- inaktiver Fußaufsatz
- gestrecktes Bodenkontaktbein (Kniewinkel wird zum Stütz größer)
- Beinstreckung nach dem Mittelstütz
- aktives aus- oder anfersen (kein DVZ!)
- Oberschenkel-Überschneidung nach Bodenkontakt
- offener Kniewinkel beim Vorschwung
- nach vorne geneigter Oberkörper
- langes Armpendel