

走り幅跳び



リンダ先生の体育の授業

このイベントに必要な装備

滑走路

テイクオフボード

砂場

巻尺

このイベントに必要な装備

砂場



テイクオフボード



滑走路



ルール



1. ボードのエッジより前でテイクオフしなければならない

足が踏み切りボードを越えると違反となり、ジャンプすると傷がつきます。



2. ジャンプはファウルラインから最も近い点までの距離で測定されます。

後ろに倒れた場合、ジャンプは踏み切りボードに最も近い体の部分から測定されます。



3. 砂場は後ろから出なければなりません

他の場所から出ると、ジャンプはフォルトになります。



4. アスリートは最高の
ジャンプを実行するため
に3回の試技を行う



ジャンプの背後にある科学



最も遠くまでジャンプした選手が勝ちます。

重要な要素

FOR PERFORMANCE



1. アプローチ コーチ



- × 滑走路を全力疾走する。
- × スピードが最も支配的な要素です

2.離陸



- × テイクオフボードまでの最後の3ステップが成功の鍵です
- × テイクオフが高さを生み、さらなる高さ、さらなる飛距離を実現します。

3. 空中で

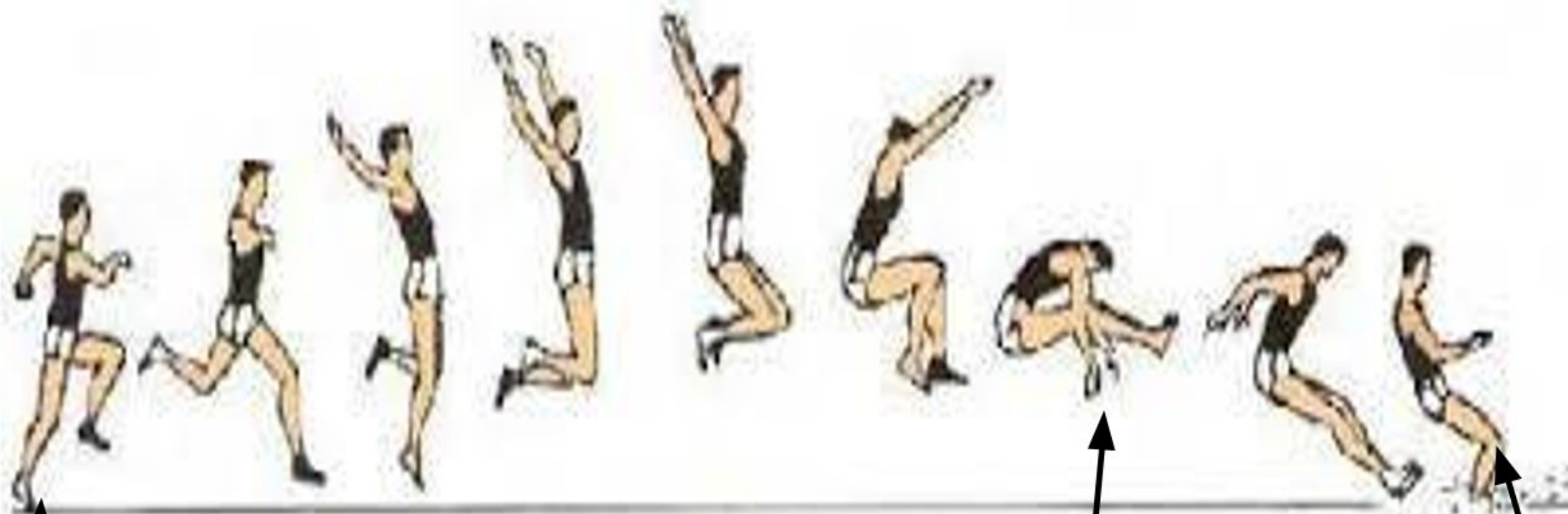


- × 腕を頭上に上げて、空中で滞空時間を作りたいとします。

4. 着陸



足は重心より前に着地し、腕を前に動かします。



脱ぐ

空の上に

着陸

走り幅跳びへのステップ

走り幅跳びの例

