



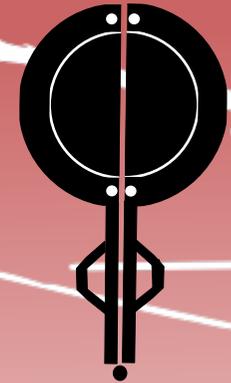
Auf die Plätze!

Blick zum Boden
Arme schulterbreit
Füße werden in den Startblock gedrückt



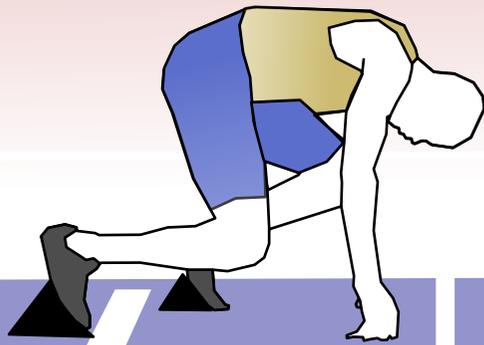
Fertig!

Oberkörper wird nach vorne gelehnt
Hüfte richtet sich auf und befindet sich über der Schulterachse

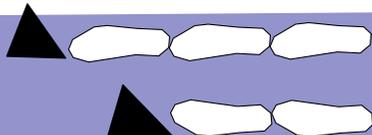


Los!

explosiver Abdruck aus dem Startblock
Oberkörper befindet sich in Schräglage



ca. drei Fußlängen für den hinteren Block



ca. zwei Fußlängen für den vorderen Block

Das stärkere Bein ist auf dem vorderen Block

