

# Leichtathletik – Hochsprung: Hochmehrkampf

Die Springer/innen absolvieren in einer Art Fliessbandarbeit bei jeder Höhe nacheinander alle Sprungarten.

Alle Springer/innen müssen z.B. folgende Sprünge absolvieren:



- Scherensprung mit dem Sprungbein (Landung auf den Füßen);
- Sprung (Roller) aus frontalem Anlauf (Absprung und Landung frei);
- Sprung rücklings über die Latte mit dem Nichtsprungbein (Flop);
- Sprung bäuchlings über die Latte mit dem Sprungbein (Straddle/Wälzer).

**Wertung:** Die Springer/innen absolvieren in einer Art Fliessbandarbeit bei jeder Höhe nacheinander alle Sprungarten. Bei einem Fehlversuch (falsche Technik oder gerissene Höhe) darf diese Sprungart nicht mehr absolviert werden. Für jede/n Springer/in wird das beste Resultat jeder Sprungart notiert. Die Höhensummen aller Springer/innen und Sprungarten ergeben das Mehrkampfresultat der Gruppe.

**Material:** Eine Weichbodenmatte, zwei Hochsprungständer, eine Latte oder ein Gummiseil

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**