



**Utarbeidet av Steinar Bråten  
i samarbeid med Gertjan Ettema**

**Vesentlige bidragsytere har vært:**

**Steinar Bråten, Olympiatoppen**

**Gertjan Ettema, Idrettsvitenskap NTNU**

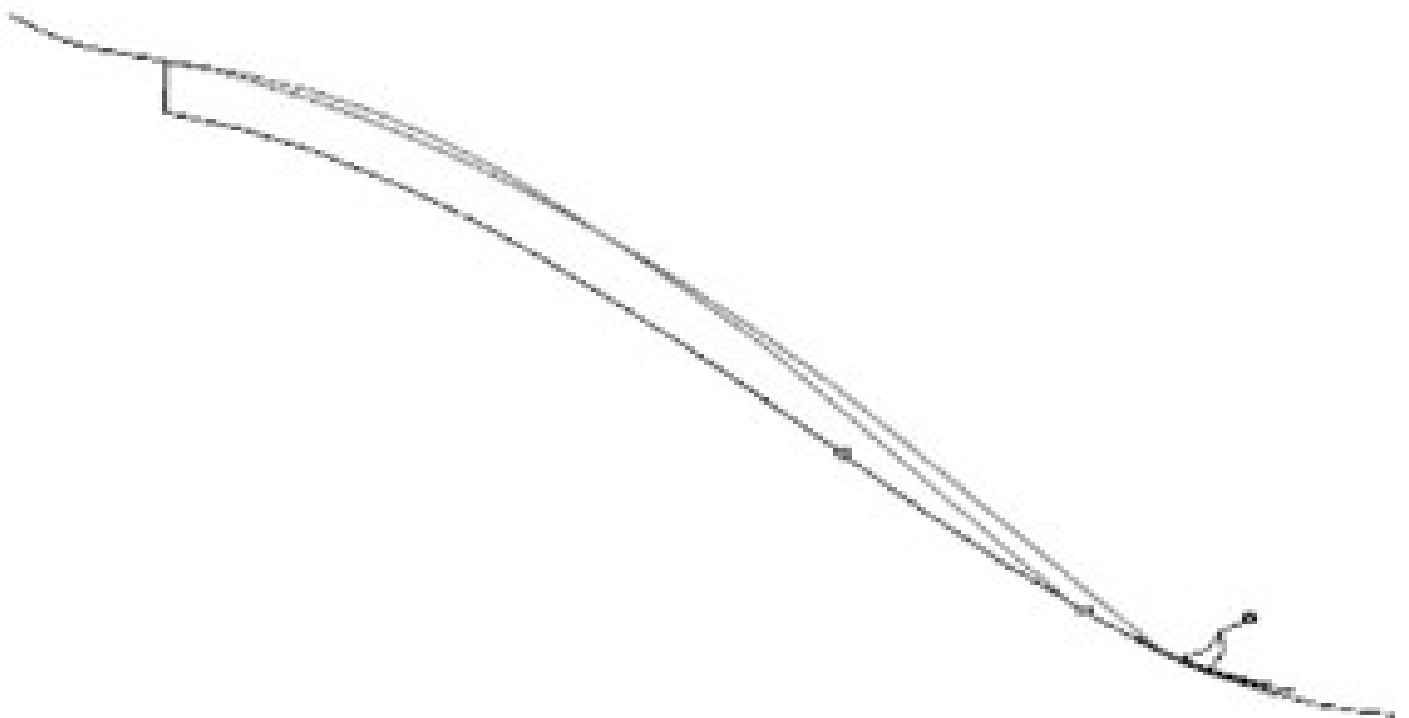
**Ludvik Zajc, NSF**

**Jan Hoff, Idrettsvitenskap NTNU**

**Geir Ole Berdahl, Trønderhopp**

- skape høyde impuls....

Satsen kan gi et 'løft' ut fra hoppkanten. Et løft som gir et forsinket fall.



- skape høyde impuls....

Da må kraftutviklingen i satsen ha motstand, som kan resultere i en stor satsimpuls(Nsec).

Det er motstand/friksjon bare vinkelrett på underlaget.

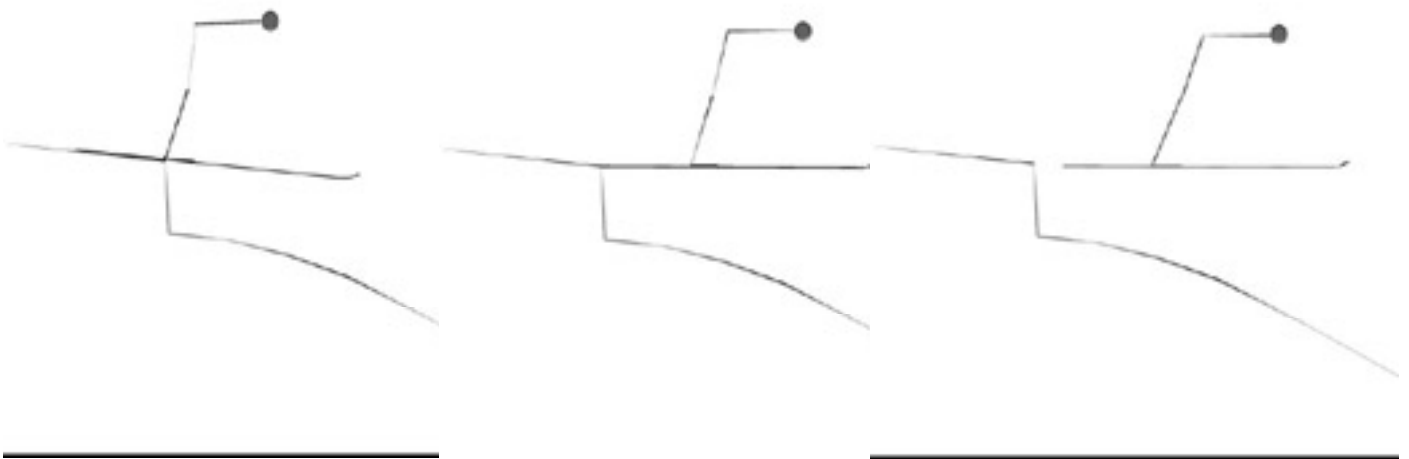


## - løft eller luftmotstand:

Overkroppen gir størst luftmotstand.

Jo større satsimpuls jo mer 'stigning' ut fra hoppkan-  
ten.

Stor satsimpuls og lav overkropp gir best løft.



## - liten satsimpuls/lav overkropp:

Liten satsimpuls med lav overkropp kan gi god fartsbevaring, men vil 'skjære' gjennom luften, i stede for å løfte.





spørsmål stilles til:  
**steinar.braten@olympiatoppen.no**

laget av PowerMac G3