

Fartsbevaring – høydeskaping – hvordan prioritere.....??

Er vi fremdeles i diskusjon om det viktigste er å beholde fart eller skape høyde/løft?

Har vi fremdeles et uavklart forhold til om en av delene er viktigere enn den andre, og hva som er viktigst?

Hvorfor spørre?

Det soleklare svaret er: "ja takk, begge deler"

Den hopperen som kommer seg lengst mulig vekk fra hoppkanten før han lander, hopper lengst. Oppover er vanskelig, fremover er det eneste valg.

For å komme lengst mulig fram fra kanten må en forsinke fallet best mulig. Det vil si at de to faktorene beholde hastighet og skape løft til sammen gir resultatet. Hvem av disse faktorene som betyr mest er det ingen enda som har publisert at dem vet eksakt, men det er ingen stor hypotese å si at begge betyr mye.

En digital simulering laget av Ettema og Bråten -99 viser at impuls(Nsec.) tilskudd i satsen tilsvarende 1cm høyde, gir en meter lengre hopp innenfor rett - stykket av unnarenet(90-120m). Det er et godt argument for at det gjelder å trå i hoppet.

En gjenstand som 'sklir' av en kant og ut i fritt fall i større hastighet enn en annen tilsvarende gjenstand, vil naturlig treffe underlaget lengre unna.

Det i seg selv er grunnlag nok til å beholde mest mulig fart.

Et alternativ er derfor å trå hardest mulig i hoppet(størst mulig impuls) med minst mulig luftmotstand. Hardt tråkk med lav overkropp. Vanskeligheten er å få beina til å tråkke systemet hardt til værs når overkroppen skal holdes lav. Ikke trå hardt og holde overkroppen lav, for beina må kunne trå overkroppen opp uten at noe låser, og samtidig uten at hofta strekkes for mye. Det er vanskelig men trenbart, slik som alt annet.

Vinkelen på systemet ut av kanten blir avgjort av hvor hardt tråkk en har gjort. Den lave overkroppen og skia lager en 'tunnel' gjennom første del av svevet (lukning) som har en vinkel ut av kanten som står i forhold til størrelsen på impulsen han har lagt igjen(se figur).

