



**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

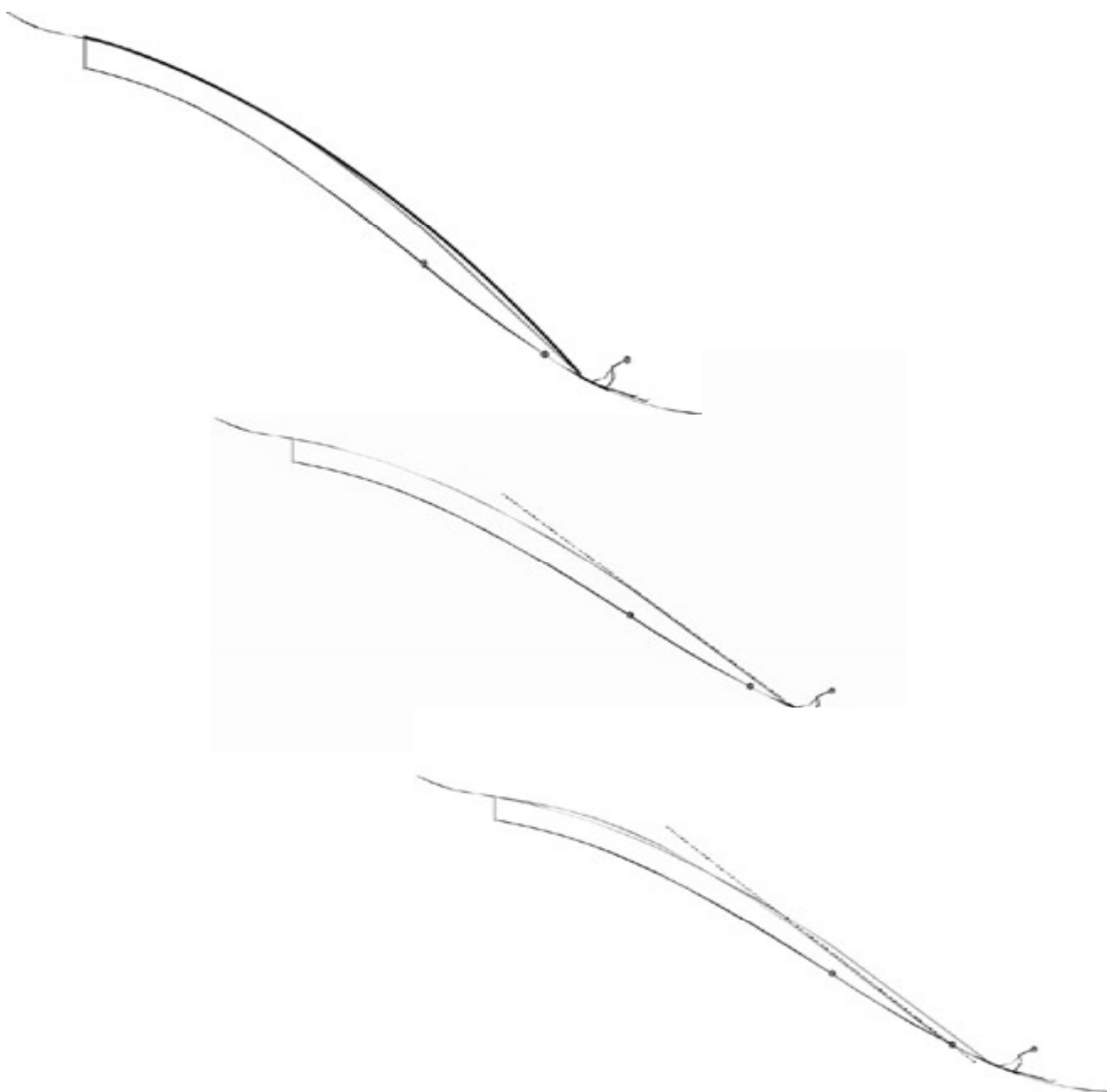
- satsen påvirkes av tidspunkt....



- sveg - bane...

Før V-stil hadde hopperen en 'ballistisk' sveg-bane. Med V-stil flys det (minst) på ei rett linje langs siste del av unnarennet.

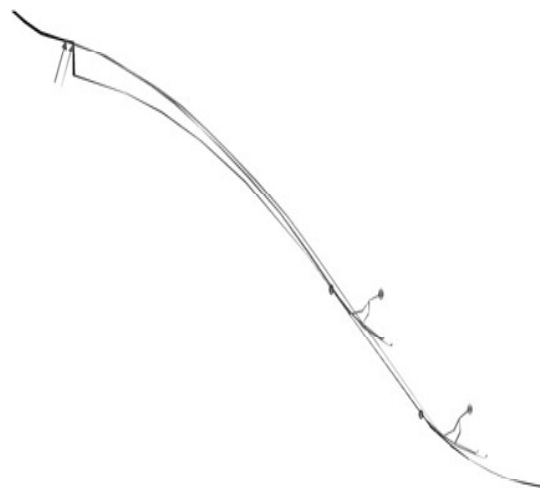
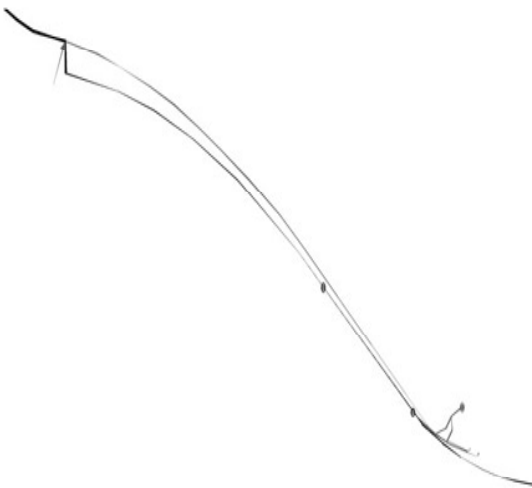
Uansett om en hopper høyt og bremser for mye, eller har stor satsimpuls men bevarer fart.



- for sein og for tidlig:

En for sein sats har alltid gitt redusert satsimpuls.

Mens en 'god' men for tidlig sats straffes mer enn før.





spørsmål stilles til:
steinar.braten@olympiatoppen.no

laget av PowerMac G3