

# Treppentraining – Good Practice: Läufe und Sprünge

Treppenläufe und -sprünge sind ideal, um Laufkraft und Koordination zu trainieren. Sie eignen sich auch für weitere Sportarten, in denen eine koordinierte Schrittabfolge mit grossem Krafteinsatz notwendig ist (z.B. Fussball und Eishockey).

Für Treppenläufe und Treppensprünge ist es wichtig, dass die Muskeln aufgewärmt und die Konzentration der Sportler gross ist. Idealerweise werden deshalb diese Übungen direkt nach dem Aufwärmen und vor einer allfälligen Ausdauereinheit eingebaut.

## Treppenläufe

- Mit jedem Schritt eine Stufe hoch
- Mit jedem Schritt zwei Stufen hoch
- Links zwei Stufen hoch, rechts eine Stufe hoch
- Rechts zwei Stufen hoch, links eine Stufe hoch

## Treppensprünge

- Beidbeinig eine Stufe hochspringen
- Beidbeinig zwei Stufen hochspringen
- Einbeinig eine Treppe hochspringen (mit beiden Beinen ausführen) oder je 3 x links, 3 x rechts
- Zwei Sprünge auf dem linken Bein, ein Sprung auf dem rechten Bein
- Zwei Sprünge auf dem linken Bein hinauf, ein Sprung auf dem rechten Bein hinunter, zwei Sprünge auf dem rechten Bein hinauf, ein Sprung auf dem linken Bein hinunter

---

Quelle: Debora Fust, Projektleiterin Lernmedien bei Swiss Athletics; Patrick Bertschi, Verantwortlicher Erwachsenensport esa bei Swiss Athletics, esa-Experte



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**