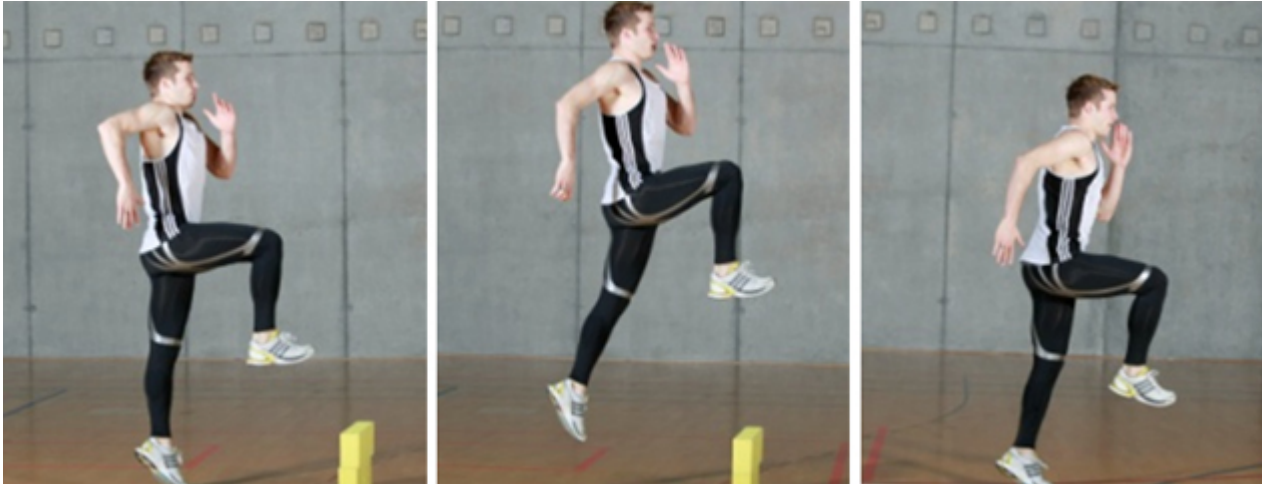


Leichtathletik – Grundlagenübungen: Steigsprünge

Während dieser Übung wird eine Abfolge von Steigsprüngen mit Zwischenschritten durchgeführt. Es soll auf einen aktiven Fussaufsatz geachtet werden.



Ausführung

6 Steigsprünge in Folge mit zwei Zwischenschritten (Landung auf Sprungbein), gegenseitiger oder beidseitiger Schwungarmeinsatz.

Beurteilungskriterien:

- aktiver Fussaufsatz
- Ganzkörperstreckung
- Einsatz der Schwungelemente (Knie, Arme)

Downloads

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Steigsprünge \(Original\)](#)

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Steigsprünge \(Slow Motion mit Standbildern\)](#)

[Leichtathletik – Aufbaureihe Grundlagen: Steigsprünge \(Slow Motion\)](#)

Quelle: Beat Fähr, Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO