

Kraft – Springen: Froschsprünge

Durch der Ausführung von gestreckten Sprüngen in die Weite wird die Leistungsfähigkeit der Beinmuskulatur verbessert. Die Übung soll explosiv und mit einer sanften Landung durchgeführt werden.

Froschsprünge in die Weite. Hockeposition mit Kniewinkel von ca. 90 Grad und geradem Rücken. Explosiv abspringen mit Ausstrecken der Arme. Bei der Landung den Körper bis in die Ausgangsposition abfedern.



Bemerkung: Auf eine gute Rumpfstabilität achten.

Variation

Vor einer Sprossenwand mit Griff auf Schulterhöhe. Tief gehen und höchst möglicher Sprung auf eine Sprosse.

Material: evtl. Sprossenwand



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO