

Kraft – Springen: Vorwärts – Seitwärts

Diese Sprungübung wird einbeinig ausgeführt. Während die Kraft der Beinmuskulatur verbessert wird, soll auf eine gute Rumpfstabilität geachtet werden.

Einbeinsprung links (evtl. über kleines Hindernis) mit Landung auf demselben Fuss. Direkter Absprung senkrecht zur Seite mit Landung auf dem rechten Fuss. Anschliessender Einbeinsprung rechts mit Landung auf demselben Fuss und direkter Absprung senkrecht zur Seite auf das linke Bein etc.



Bemerkung: Auf eine gute Rumpfstabilität und auf kurze Bodenkontaktzeiten achten.

Material: evtl. kleines Hindernis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO