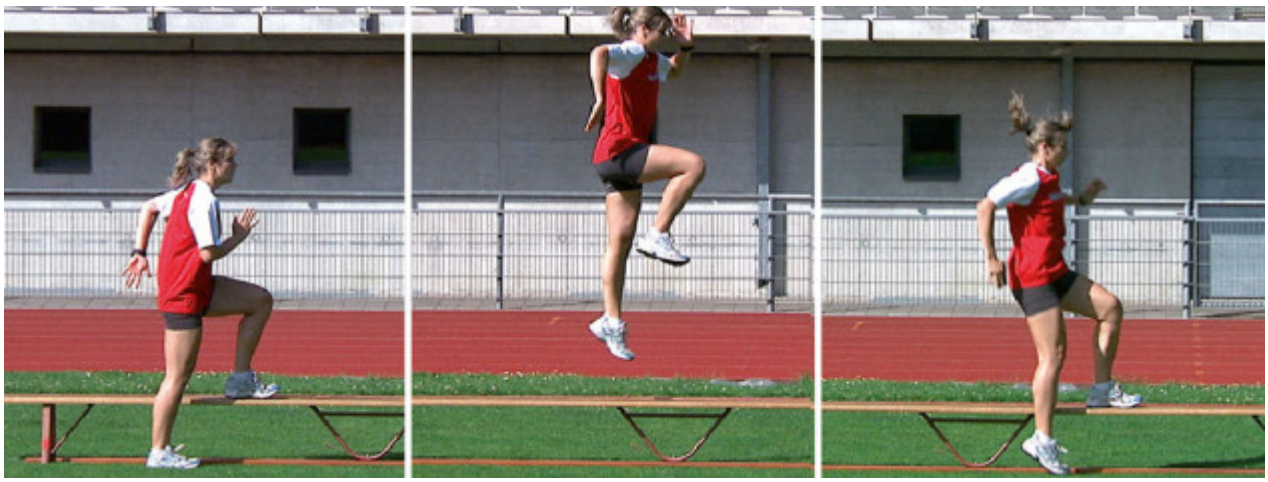
Kraft – Springen: Seitsprünge

Mit seitlichen Sprüngen über eine Erhöhung wird die Sprungkraft verbessert. Die Übung wird abwechlungsweise mit dem linken und dem rechten Bein durchgeführt. Eine gute Rumpfstabilität ist dabei essentiell.

Einseitige Steigsprünge entlang einer Erhöhung (Langbank, Mauer, Treppenstufe). Mit/ohne aktivem Fussaufsatz. Auf dem Rückweg mit dem anderen Bein.



Bemerkung: Auf eine gute Rumpfstabilität achten.

Variation

Wechselsteigsprünge vorwärts über eine Langbank. Sprung mit dem banknahen Bein über die Langbank auf die andere Seite.

Material: evtl. Langbank

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO