

Kraft – Springen: Einbeinsprunglaufen

Diese Übung besteht aus aneinander gereihten Sprüngen, wobei die Bodenkontaktzeit so kurz wie möglich dauern sollte. Die Sportler verbessern so ihre Rhythmisierungsfähigkeit und Schrittfrequenzierung.

Aus kurzem Anlauf Sprünge auf demselben Bein aneinander reihen. Möglichst kurze Bodenkontaktzeiten.



Bemerkung: Tipp: Den ersten Sprung nicht zu hoch ausführen. Auf eine gute Rumpfstabilität achten.

Variation

In vorgegebenen Rhythmen springen, z.B. drei Einbeinsprünge rechts, drei Einbeinsprünge links etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO