

Kraft – Springen: Laufsprünge über Hürden

Die Laufsprünge in dieser Übung werden einseitig ausgeführt, wobei der Oberkörper aufrecht bleibt. Aus dem Lauf wird mit einem Bein kräftig abgesprungen, während das gegenüberliegende Knie möglichst explosiv angezogen wird.

Einseitige Laufsprünge über tiefe Hürden mit vollständiger Bein- und Hüftstreckung und kräftigem Absprung vorwärts hoch. Zwischenschritt zum nächsten Sprung.



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

Variation

schwieriger

Gewöhnliche Laufsprünge: aneinander gereihete Sprünge von einem Bein auf das andere ohne Zwischenschritt. Geradeaus, diagonal vorwärts über Hindernisse (z. B. Langbank) oder bergwärts.

Material: kleines Hindernis, z.B. tiefe Hürden, evtl. Langbank



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO