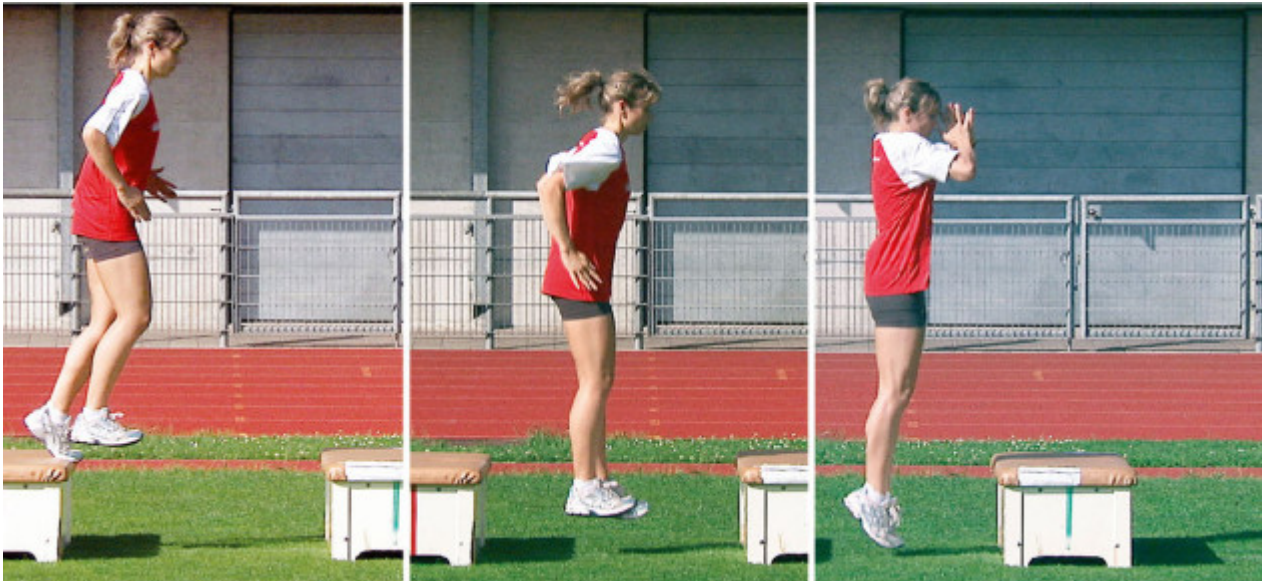


Kraft – Springen: Kastenniedersprünge

Nach einem Niedersprung von einer Erhöhung erfolgt – nach möglichst kurzer Bodenkontaktzeit – eine weiterer Sprung auf die nächste Erhöhung. Diese Übung setzt eine gute Rumpfstabilität voraus.

Niedersprünge von einer Erhöhung (z. B. Schwedenkasten) mit direktem beidbeinigem Hochspringen. Möglichst kurze Bodenkontaktzeiten.



Bemerkung: Achtung: gute Stabilisationsfähigkeit wird vorausgesetzt.

Material: Erhöhung (z. B. Schwedenkasten)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO