

## Kraft – Springen: Fussgelenksprünge

Mit dieser Übung wird die gesamte Beinmuskulatur gekräftigt und die Sprungkraft optimiert.  
**Vorsicht:** Die Fersen berühren den Boden zu keiner Zeit und die Beine bleiben gestreckt.

Kleine Sprünge vorwärts aus dem Fussgelenk im Wechsel links/rechts. Vor dem Auftreten des Fusses die Fussspitze aktiv anheben (Vorspannung).



**Bemerkung:** Auf gestreckte Beine und eine gute Rumpfstabilität achten (keine Seitwärtsbewegung der Hüfte).

### Variation

Mit Medizinball in der Hoch- oder Vorhalte.

**Material:** Evtl. Medizinbälle



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**