

Training mit Hilfsmitteln – Sprungseil: Slalom

Diese Übung führt den Grundsprung weiter, indem man nach links und rechts springt. Erschwert wird sie, wenn man abwechselnd links und rechts springt.



Aus dem Grundsprung heraus seitlich nach rechts springen. Einmal Zwischenspringen in der Mitte (Grundsprung), anschliessend seitlich nach links springen. Dabei bleiben die Füsse ständig parallel.

Variation

Von rechts nach links und zurück springen.

Quelle: mobilepraxis 67/2010, Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Julia Schmid, Corinne Spichtig, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO