Fusstraining: Sprünge

Jede beliebige Grundübung kann auch in einer dynamischen Kombination durchgeführt werden. Sprünge erschweren die Übung und erfordern eine gute Stabilisationsfähigkeit.

In diesem Beispiel wird von der Grundübung «Sonnenaufgang» ausgegangen. Diese wird mit Sprüngen in denen die Position gewechselt wird kombiniert. Jeden Sprung fünf- bis zehnmal durchführen und die Basisübung nach der Landung mehrmals durchführen.

Je besser die Sprünge gelingen, desto höher und weiter können sie ausgeführt werden. Möglich ist auch, die Sprünge aneinander zu reihen oder sie zu kombinieren.

1. Schritt-Sprung nach vorne. Nach der Landung den Fuss stabilisieren und Übung Sonnenaufgang durchführen Sprungbein ist nicht gleich Landebein.
2. Schritt-Sprung zurück.
3. Sprung seitlich, beim Landen den Fuss seitlich stabilisieren und Basisübung ausführen.
4. Drehsprung: An Ort hochspringen und eine Vierteldrehung ausführen (halbe Drehung für Könner). Bei der Landung den Fuss stabilisieren und Grundübung ausführen.
5. Einbeinig abspringen, beim Landen den Fuss und das Sprunggelenk stabilisieren, danach einen «Sonnenaufgang» ausführen und ihn 5 bis 15 Sekunden lang halten. Sprungbein ist gleich Landebein.

Quelle: mobilepraxis 13/2006, Maja Keller, Diana Grogg, Markus Bild, Renzo Escher, Peter Borner

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO