

## Krafttraining zu zweit – Beine: Einbeinsprünge

Durch Sprünge auf einem Bein wird in dieser Übung die Explosivität der Gesäss-, Oberschenkel- und Wadenmuskeln gefördert.



Einbeinige Strecksprünge. Nach der Landung mit beiden Händen den Boden berühren. Die Partnerin begleitet die Bewegung. Je weniger sie mithilft, desto anstrengender die Ausführung.

---

Quelle: «mobile» 4/2006, S. 22-23, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**