

Running – Good Practice: Lauf-ABC – Prellsprünge

Prellsprünge ermöglichen durch ein aktives Arbeiten am Boden einen reaktiven Bodenkontakt. Das Ziel ist es, möglichst schnell wieder vom Boden wegzukommen. Diese Übung fordert zudem die Koordination.

Beide Füße landen gleichzeitig und auf gleicher Höhe auf den Fussballen. Abwechslungsweise wird je ein Bein nach oben gezogen.

Die Beine sind gestreckt, die tiefen Sprungbewegungen werden nur aus dem Fussgelenk ausgeführt. Vorspannung des Fussgelenkes, kurzer Bodenkontakt. Beide Füße machen Abdruck.

Bemerkung: Kräftiger Fussabdruck, kräftige Abstossphase

Zurück zur Übersicht Lauf-ABC

- [Running – Good Practice: Lauf-ABC](#)
-

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO