

Sprünge

Sprünge : Steigesprünge, Sprunglauf, Treppensprünge, Treppenläufe, beidbeinige Fussgelenkssprünge, Kastensprünge, Einbeinsprünge, Aufsteiger

Steigesprünge	Material Wiederholung Pause	5 Sprunghilfen (Hürden, Bricks, Reifen und Kegel, Hütchen) 3x5 mit re und mit li gemütliches zurückgehen
Sprunglauf	Wiederholung Pause	10x10 in der Vorbereitung, 10x5 in Wettkampfvorbereitung 2-3min
Treppensprünge	Wie Wiederholung Pause	beidbeinig, einbeinig re/ li, hoch und auch wieder runter 5 Stufen 2x hoch/runter, 5 Serien 2-3 min
Treppenläufe	Wie Wiederholung Pause	re/li auf die obere Stufe und dann wieder re/li auf die untere Stufen 3x45sec. 2-3 min
Fussgelenkssprünge	Material Wiederholung Pause	10 Bricks 10x10 2-3min
Kastensprünge	Material Wiederholung Pause	Schwedenkasten 3er oder 4er 5x 5 Serien 2-3min
Einbeinsprünge	Wie Wiederholung Pause	als 3er Hop, 5er Hop in die Weitsprunggrube, oder als Seriensprünge re/li im Wechsel je2x pro Seite 3er/5er Hop je 10 mit re/ li, als Seriensprünge 6x jedes mal mit anderem Bein beginnen gemütliches Zurückgehen
Aufsteiger	Material Wie Wiederholung Pause	kleiner Kasten, grössere Stufen re/ li im Wechsel auf Kasten/ Stufe aufsetzen und nach oben abspringen 10 je Bein 2-3 min