

# Sprungkraft

Hockey Camp 2006

Nach der WM = vor der WM

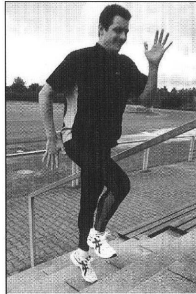


Foto 85: Treppensprünge beidbeinig, Treppensprünge einbeinig links/rechts



Foto 86: Treppensprünge im Zickzack (beidbeinig Slalom)

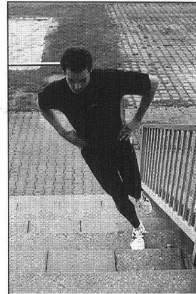
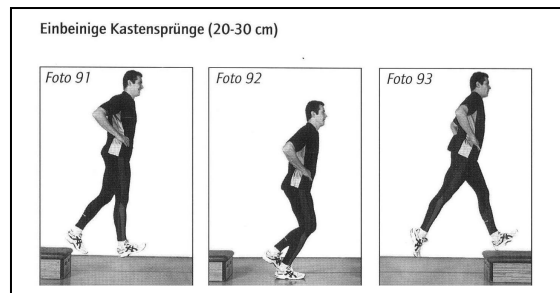
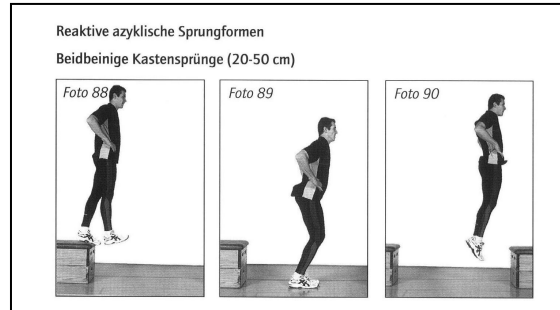
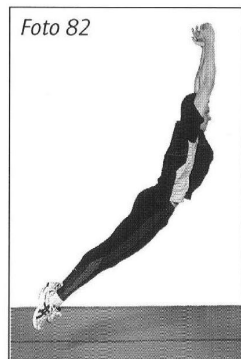


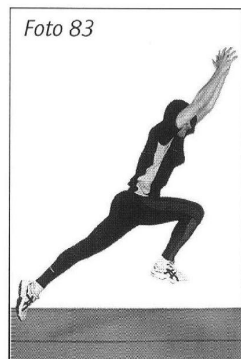
Foto 87: Treppensprünge im Zickzack (einbeinig)



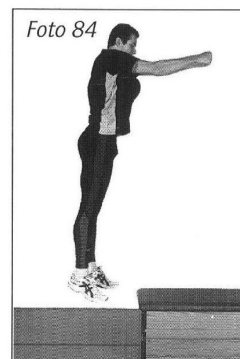
Übung	Bemerkung	Umfang
<b>Kombinationen:</b> Bei einbeinigen Sprünge z. B.: li-li-re-re-li-li-re-re-re <b>Variation durch:</b> Verschiedene Stufenanzahl pro Sprung. Koordinationsübungen (AFG-FGD-AF-KH-STMPF) an der Treppe. Verfolgungsspiel. Treppe abwärts laufen.	Immer auf die vollständige Streckung des Stützbeins achten. Keinen „Treppeingang“ (sitzende Haltung) zulassen.	Anf.: 4 x 30 Stufen Fort.: Bis zu 8-50 Stufen



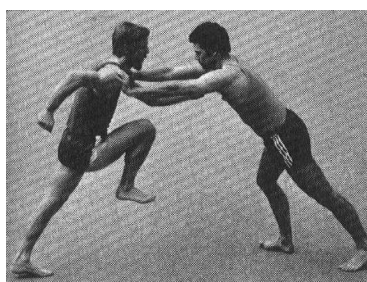
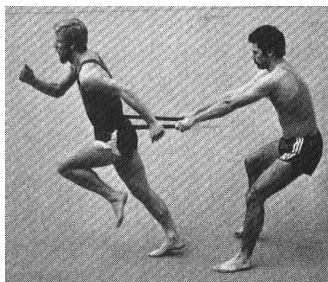
Standweitsprung beidbeinig



Standweitsprung einbeinig



Standhochsprung beidbeinig auf einen Kasten



Weitere Übungen siehe Hürdenttraining !