

Sprungkraft

Wie Du Deine Sprungkraft gezielt verbessern kannst.

Wir haben für Dich neun Übungen zusammengestellt, mit denen Du an Deiner Sprungkraft arbeiten kannst. Dazu findest Du einige Programme mit Vorschlägen, wie Du diese Übungen kombinieren kannst.

Vergiss nicht, Dich vorher richtig aufzuwärmen.

	Übung	Wiederhol. pro Serie	Serien	Pause
1.	Hopserlauf 15 - 20 m	3	3	45 Sek.
2.	Schrittsprünge 10 - 15 m Der Spieler steht schulterbreit, Füße parallel. Man springt vom rechten auf den linken Fuß, vom linken auf den rechten usw. über die Strecke.	2	4	60 Sek.
3.	Schlussprünge mit Knie anheben bei jedem 5. Sprung	6	4	45 Sek.
4.	Seilspringen nach Belieben	30 Sek.	5	90 Sek.
5.	Weitsprung aus dem Stand (long jump) Parallele Fußstellung. Ausholbewegung durch Kniebeugen und Arme nach hinten schwingen. Beidbeiniges Abspringen und Landen.	6	3	45 Sek.
6.	Beidbeinige Sprünge auf den Kasten (20 cm Höhe) und Sprünge in die Tiefe.	10	4	30 Sek.
7.	Treppensprünge (nur aufwärts) über 2-3 Treppen.	8 Sprünge	4	45 Sek.

H P-CAMPS

- | | | | | |
|----|---|---------|---|---------|
| 8. | Aus der Basketball-Grundstellung beidbeiniges Abspringen und Fangen des Balles, der vom Brett abprallt. | 12 | 5 | 30 Sek. |
| 9. | Sprint auf 6m mit abstoppen, Richtungswechsel und Sprint zur Ausgangsposition. | 5x hin | 4 | 60 Sek. |
| | | und her | | |

Programme

- a) Für 20 Minuten Übungszeit = 3 x in der Woche
Vorschlag A: Übungen 1,4,6,8, in der Halle
oder B: Übungen 2,4,5,7 im Freien
- b) Für 35 Minuten Übungszeit = 2 x in der Woche
Vorschlag A: Übungen 1,3,4,6,8 in der Halle
oder B: Übungen 2,4,5,7,9 im Freien

Platz für Notizen: