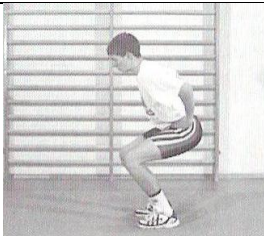

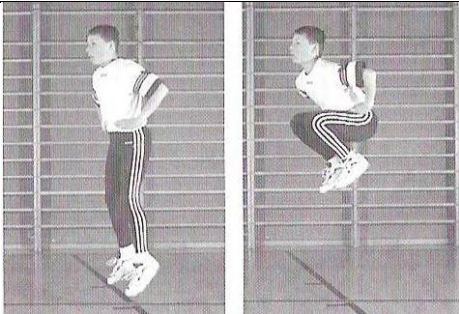
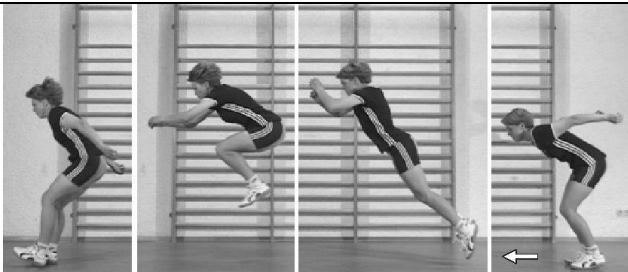




## Sprung - ABC

<b>Ziel</b>	Vorbereitung auf SK-Training	<b>Intensität</b>	20-80% Pmax
<b>Dauer</b>	Je nach Übung 5 - 25 Sprünge	<b>Serien</b>	1
<b>Pausen</b>	1 min	<b>Häufigkeit</b>	2 mal pro Woche
<b>Bemerkung</b>	Als 2. Teil des Einlaufens vor dem SK-Training einbauen Rumpf und Hüfte bleiben stabil, Fuss-Knie-Hüfte bleiben in einer Linie! Wenn möglich Bewegungsausführung gegenseitig überprüfen		

### Übungen

1		<b>Beidbeinige Sprünge vorwärts</b> 5 Sprünge Ca. 1 m vorwärts springen, Arme eingestützt Landeposition 2-3 s stabilisieren
2		<b>Fussgelenks-Sprünge</b> 10 Sprünge minimale Kontaktzeit Arme eingestützt
3		<b>5er-Hupf</b> 5 x 5er-Hupf (jeder 5. Sprung hoch) Arme eingestützt
4		<b>Standweitsprünge</b> 5 Sprünge à 80% Pmax mit Armeinsatz Landeposition 2-3 s stabilisieren