

Fußstabilisation und Sprungkraft

1. Prellfedern
 2. Squats Sprünge – Beine hüftbreit
 3. Ausfallschrittsprünge
 4. Hopslerlauf auf der Stelle mit Knien hoch
 5. Froschsprünge
 6. Viertel Drehsprünge in Landeposition
 7. Über Trinkflasche springen – Knie hoch auf den Boden greifen wieder zurück
 8. Einbeinsprung rechts
 9. Einbeinsprung links
 10. Liegestützposition Sprungwechsel - Spidersprünge
1. Squats Sprünge mit Knien angezogen
 2. Skippings
 3. Burpees in Squat – Sprung
 4. Kleine schnelle Schritte
 5. Hampelmann – Hampelsprung
 6. In Squatposition über Fuß abrollen → hüpfen
 7. Ausfallschritt rechts – Hopslerlaufsprung
 8. Ausfallschritt links – Hopslerlaufsprung
 9. Halber Drehsprung (Landung)
 10. Absprung üben -1,2, hopp
1. Prellfedern
 2. Burpees in Squat – Sprung
 3. Hampelmann – Hampelsprung
 4. Ausfallschritt rechts – Hopslerlaufsprung
 5. Ausfallschritt links – Hopslerlaufsprung