

# Koordinative Sprünge als spezielle Erwärmung - das Sprung-ABC

## Wichtige Punkte:

1. Stabiler Rumpf
2. Koordination vor Höhe und Schnelligkeit
3. Qualität bei Absprung und Landung

## Programm:

- Hot Steps: Beidbeinig springen/landen, einbeinig Knie anziehen
- Fußgelenksprünge, beidbeinig springen und landen
- Fußgelenksprünge, einbeinig springen und landen
- Hopscotch vorwärts
- Hopscotch seitlich
- Skater Jumps
- Reverse Skater Jumps (freies Bein vor Sprungbein)
- Hoch+Weit: Abwechselnd hoch auf der Stelle und weit, vorwärts
- Hoch+weit seitlich (R/L)
- Hoch+weit rückwärts
- Hoch mit 180°-Spin, dann Weit, vorwärts
- Hoch mit 180°-Spin, dann Weit, seitlich (R/L)
- 4 Hocksprünge mit Zwischensprung
- 4 Anfers-Sprünge mit Zwischensprung,
- 4 (Hock-Anfers abwechselnd,
- 4 Tscherbakis-Sprünge (ich bin entzückt),

Was ist Hopscotch: Abwechselnd beidbeinig, einbeinig springen

## Video

### tags

Koordination, Sprünge, Sprungkraft, Volleyballkompass

[CSV Export](#)

From:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/> - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:

[https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aa\\_ugbhukwrg4&rev=1606732747](https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aa_ugbhukwrg4&rev=1606732747)

Last update: **2025/04/17 05:39**

