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: Abwechsend 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=1607271961

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