

# Höher und weiter springen, schneller agieren - Grundlagentraining (Teil 1)

Einfache kleine Sprünge, beid/einbeinig, frontal/seitlich, vertikal/horizontal

Koordination ⇒ Sprungkraft Beidbeinig ⇒ Einbeinig Vertikal ⇒ Horizontal Aufsprünge ⇒ Niedersprünge

- Beidbeinig vorwärts Fußgelenksprünge
- Beidbeinig vorwärts X-Bein/O-Bein
- Beidbeinig vorwärts leichter Ausfallschritt
- Beidbeinig vorwärts Hocksprünge, Knie halbhoch anziehen/Zwischensprung
- Beidbeinig vorwärts Hot-Steps. in leichter Schrittstellung abspringen, abwechselnd ein Knie anheben
- Beidbeinig vorwärts 2xHot-Steps. in leichter Schrittstellung abspringen, abwechselnd ein Knie 2x anheben
- Beidbeinig vorwärts, Ein Hoch-Ein Weit
- Beidbeinig seitlich: Ein Hoch-Ein Weit
- Beidbeinig seitlich: Ein Hoch (Drehung 180°)-Ein Weit
- Beidbeinig frontal: Ein Hoch (Drehung 180°)-Ein Weit
- Beidbeinig frontal: Kreuzsprünge, Beine in der Luft kreuzen
- Beidbeinig frontal: Kreuzsprünge, Beine in der Luft kreuzen, Arme auch (vor Bauch) kreuzen
- Beidbeinig frontal Rechts-Links
- Beidbeinig seitlich, vor-zurück
- Hopsalauf mit Armschwung
- Hopserlauf Armkreisen vorwärts
- Hopserlauf Armkreisen rückwärts
- Einbeinig vorwärts Hinken, 2xRechts, 2xLinks
- Einbeinig vorwärts Hinken, 3xRechts, 3xLinks
- Einbeinig vorwärts Hinken, 1xRechts, 2xLinks
- Einbeinig vorwärts Hinken, 2xRechts, 1xLinks
- Einbeinig vorwärts Hinken, 1xRechts, 2xLinks
- Einbeinig seitlich Hinken, nur rechts, nur links
- Einbeinig seitlich Hinken, 2L-2R
- Einbeinig vorwärts, Skater Jumps, Freies Bein kreuzt hinten
- Einbeinig vorwärts, Skater Jumps, Freies Bein kreuzt vorn

[Video](#)

From:

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

Permanent link:

[https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aahzfmu9b\\_xp8&rev=1644842325](https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aahzfmu9b_xp8&rev=1644842325)

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

