

# Höher springen, Sprungkrafttraining mit Kasten - Aufbaustraining

Einstieg immer ausgeruht, 36-72 Stunden Regeneration, maximal explosive Ausführung

## Prinzipien für Hypertrophietraining

- 8-12 Wiederholungen
- 24-48h Regeneration
- 70% vom RM

Ziel: Dickenwachstum und Kraftzuwachs

## Prinzipien für Maximalkrafttraining

- 1-4 Wiederholungen
- 36-72h Regeneration
- 90-100% vom RM

Ziel: Aktivierung möglichst vieler Muskelfasern

## Aufbau Sprungkrafttraining

- 2-4 Serien
- 3-5 Sprünge
- ausreichend Pause zwischen den Serien
- maximal explosive Ausführung

Zum Einstieg gemäßigt Mobili/Stabi/Koordinationstraining, 15-20 Minuten

## Programm:

- Hochsprung auf Kasten
  - Beidbeiniger Sprung
  - aus der Kniebeuge starten
  - mit/ohne Armeinsatz
  - nach Landung auf dem Kasten Körperstreckung oder Nachfedern
  - *Wenn Kniestabilität nötig: Fitnessband oberhalb der Knie*
- Tiefsprünge vom Kasten
  - kein Sprung nach oben
  - vom Kasten „runtergehen“
  - weich landen, Knie beugen
  - Spannung noch 2-3 Sekunden halten
  - verschiedene Starthöhen möglich, je höher, desto intensiver
- Reaktivsprünge vom Kasten
  - vom Kasten „runtergehen“
  - kurze Bodenkontaktzeit, sofort weiter
  - mit Armeinsatz maximal ausspringen
  - weich landen
  - verschiedene Starthöhen
- Einbeinige Sprünge auf den Kasten aus Ausfallschritt

- mit dem vorderen Bein (Sprungbein) auf dem Kasten landen
- hinteres Bein als Schwungmasse nutzen
- nach Landung freies Bein anhocken und Körper strecken
- Arme koordinativ mitnehmen
- Einbeinige Aufsteiger vom Kasten
  - Etwa 90° im Knie
  - mit dem Sprungbein zuerst landen
  - sanft abfedern
  - mit/ohne Armeinsatz
  - mit/ohne Anhocken Sprungbein

## Video

### Tags

Krafttraining, Sprungkraft

[CSV Export](#)

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

Permanent link:  
[https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aaq\\_pwli5nd3e&rev=1651237805](https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:aaq_pwli5nd3e&rev=1651237805)

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

