

Sprungprogramm:

1. Programm:

Materialien: Springseil, Box/Kasten (30-100 cm Höhe)

Ablauf:

1. 3 min Seilspringen beidbeinig ohne zwischen Sprung
2. 8x Kniebeugen
3. 15x Box Jumps
4. 3 in Seilspringen beidbeinig mit zwischen Sprung
5. 15x Wechselsprünge
6. 30 sek. Bankstellung

Zwischen den Übungen 20 Sekunden Pause, nach einer Runde 2 min Pause. Insgesamt 2-3 Runden

Übungserklärungen:

Box Jumps: Start in der tiefen Hocke Oberkörper leicht nach vorne lehnen, Arme schräg am Körper nach hinten strecken (wie ein Skispringer auf der Schanze), Mit Schmackes vom Boden abstoßen, Den Schwung der Arme nutzen, Möglichst weich auf der Box landen, den Sprung mit den Knien abfedern, Aufrichten und in die Startposition zurückspringen

Wechselsprünge: Ausgangsposition ist der Ausfallschritt, von dieser mit einem Sprung in die gleiche Position mit dem anderen Bein vorne Springen

2. Programm (pylometrisch)

Materialien: Box/Kasten (30-100 cm Höhe)

Ablauf:

1. 10x Jump-Squats
2. 10x Bounds
3. Lateral Box push off
4. Tiefensprünge
5. 1 min Einbeinstand Li/Re mit Augen zu (ggf. Wackelbrett o. Ä. nutzen)

Übungserklärungen:

Jump-Squats: Die Hände hinter dem Kopf verschränken, dabei in die Hocke gehen, bis in den Knien ein rechter Winkel entsteht und so hoch wie möglich springen. Anschließend wieder in der Hocke landen und sofort wieder hochspringen!

<https://youtu.be/MJ6KJintn70>

Bounds: Kräftig mit beiden Beinen abspringen, Arme ruhig mitschwingen lassen und dabei so hoch und weit wie möglich zu springen. Danach umdrehen und sofort wiederholen.
<https://youtu.be/nEsxaVyJpNY>

Lateral Box Push Offs: Bei dieser Übung stellt man sich seitlich an eine Box oder einen Kasten und stellt dabei seinen linken/rechten Fuß oben auf den Kasten. Danach drückt man sich mit dem Fuß der auf dem Kasten steht auf den Kasten hoch, so dass der Fuß der vorher auf dem Kasten stand nun auf der anderen Seite des Kastens steht und der andere Fuß nun oben auf dem Kasten steht. Dabei immer versuchen so viel Kraft wie möglich in das Hochdrücken zu legen.
<https://youtu.be/wRUx5QyLes>

Tiefensprünge: Auf einen ca. 30 – 100cm hohen Kasten oder anderen stabilen Gegenstand stellen und mit beiden Beinen runterspringen. Sobald die Füße den Boden berühren, noch mal so kräftig es geht in die Höhe springen. Danach wieder auf den Kasten stellen und dass selbe nochmal von vorne.
<https://youtu.be/lmQGEWY7B-g>