

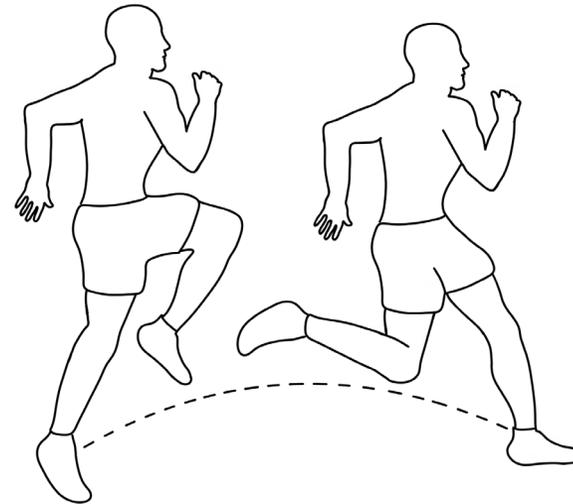
# Laufkongress: Der Zickzacksprung

## Beschreibung der Übung

Springe vom linken Bein leicht diagonal auf das rechte Bein. Lande auf dem leicht gebeugten Bein, stabilisiere deinen Körperschwerpunkt über dem neuen Standbein. Springe nun aus dieser Position wieder auf dein linkes Bein. Nimm dir eine Strecke vor, für die du ungefähr 40 Sekunden benötigst.

## Variation

Versuche, die tiefe Position nur kurz zu halten und direkt aufs nächste Bein zu springen.



Über den QR-Code kannst du dir dazu ein Video ansehen.

QR-Code  
einscannen, um  
den geteilten Inhalt  
direkt zu sehen

## Laufkongress: Der Zickzacksprung

### **Info**

In Anlehnung an die dynamische Struktur des Laufens empfehlen sich Balanceübungen, die nicht statisch, sondern reziprok (im Wechsel) die Muskulatur aktivieren. Insbesondere Richtungswechsel, Sprünge, instabile Untergründe oder andere extern herbeigeführte Störungen eignen sich dafür.