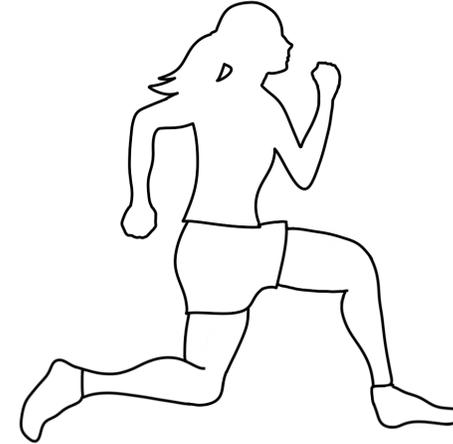


Laufkongress: Wechselsprung

Beschreibung der Übung

Springe in einen Ausfallschritt, bei dem du vor allem das vordere Bein belastest. Das hintere Bein dient hauptsächlich der Stabilisation. Aus der tiefen Position springst du nach oben ab und wechselst die Position der Beine. Ein Durchgang dauert 40 Sekunden.



Vereinfachte Variation

Springe im Stand auf einem Bein, während vor deinem Körper das andere Bein leicht in der Luft angehoben bleibt. Wenn das funktioniert, tippe im Anschluss während jeder zweiten Landung einmal mit dem hochgezogenen Bein auf den Boden, ohne dies zu belasten. Wechsel zwischendurch die Seiten.

Zur Zielübung fehlt jetzt nur noch der dynamische Seitenwechsel nach jeweils 4 Jumps



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