Aufgabenblock 5. Woche 11.-18.11.

- Sprungkraft -

(bitte bis 18.11. an rosseck@sc-potsdam.de oder per WhatsApp an 0162/2470255)

Hinweise:

- Jeder komplett durchgehaltene Durchgang gibt einen Punkt
- Angabe der Vorgabe in Anzahl der Durchgänge x Anzahl der Wiederholungen
- Kurze Pausen zwischen den Übungen, ggf. auch zwischen den Durchgängen sind erwünscht!

1. Kniebeuge am Stuhl

- Stuhl vor sich platzieren, ein Bein darauf ablegen, dann einbeinig saubere Kniebeuge ausführen
- Vorgabe: 3 x 10 Kniebeuge pro Bein

Meine Punkte: ☐

2. LANGSAME Lungs (Ausfallschritte)

- Langsam! hinabbewegen, schneller hochkommen; möglichst große Schritte; Knie hinter Fußspitze
- Vorgabe: 3 x 8 Lungs pro Bein

Meine Punkte: ☐

3. Cowboy

- Aus dem aufrechten Stand zügig in breiten, tiefen Stand springen; Knie bleibt innerhalb der Fußbreite
- Vorgabe: 3 x 20 zügige Sprünge

Meine Punkte: ☐

4. Bettsprung

- Einen Fuß auf Erhöhung stellen (45°), anderer auf Boden; mit erhöhtem Bein hochdrücken, in Ausgangsstellung sicher landen
- Vorgabe: 3 x 15 zügige Sprünge pro Bein

Meine Punkte: ☐

5. Balllenhub-Sprung

- Stehend Schwung holen, dann hoch springen und dabei Vorderfüße hochziehen
- Vorgabe: 3 x 10 Sprünge mit sehr kurzem Bodenkontakt

Meine Punkte: ☐

6. Reaktivsprung

- Von Erhöhung hinab „fallenlassen“ und mit möglichst kurzem Bodenkontakt wieder hochspringen
- Vorgabe: 3 x 10 Sprünge

Meine Punkte: ☐

Name: _____