

Übungserklärung

Sprung in alle Richtungen

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur

Beidbeinige Sprünge in und aus dem am Boden liegenden Gegenstand (z.B. Pneu) respektive über einen Gegenstand hüpfen (z.B. Kampffrucksack), dabei sowohl Vor-, Rück-, wie auch Seitwärtssprünge in die Übung integrieren.

Achtung: Stolpergefahr. Knie stabil und hinter den Fussspitzen halten.

Erleichtern: Sprünge ohne Gegenstand oder lediglich Sprünge aus dem Stand hinter dem Gegenstand nach vorne und zurück in die Ausgangsposition ausführen; Gegenstand überspringen (z.B. Kampffrucksack statt Pneu oder Helm statt Kampffrucksack); tiefere Kadenz.

Erschweren: Höhere Kadenz; Zusatzgewicht (an den Füßen/auf den Schultern).

Bildliche Darstellung

