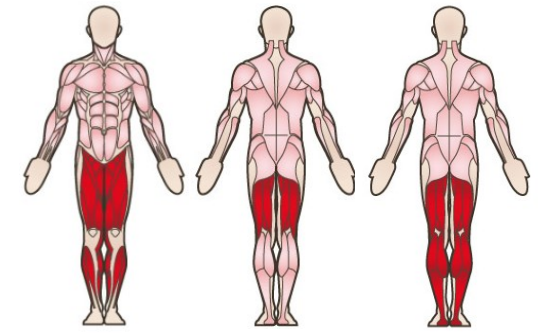


Sprung in alle Richtungen

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur**



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

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



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- Sprünge ohne Gegenstand;
- aus dem Stand hinter dem Gegenstand nach vorne und zurück springen;
- kleinerer Gegenstand überspringen (z.B. Helm).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (an den Füßen/auf den Schultern).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu DURO/Kampfrucksack
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Helm, 2 Gewichtsmanschetten/1 Sandsack**