

Sprung in die Höhe

Unterkörper:

Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand mit den Armen auf der Hüfte abgestützt. Kräftiger beidbeiniger Absprung gerade in die Höhe (Füsse strecken während der Flugphase).

Achtung:

Aufrechte Position beibehalten (Körperspannung).

Erleichtern:

Kleinere/weniger intensive Sprünge.

Erschweren:

Zusatzgewicht (an den Beinen, auf den Schultern, in den Händen halten); Sprung auf weicher Unterlage.

Variante:

Fersen nie vollständig absetzen.

