

### Sprungkrafttraining mit Step-Bank

<b>Spieler (optimal)</b>  <b>egal</b>	<b>Spieler (min./max.)</b>  <b>2/10</b>	<b>Altersklasse</b>  <b>U16</b>	<b>Bälle</b>  <b>0</b>	<b>Körbe</b>  <b>0</b>
---	---	---	--	--

Hilfsmittel je 2 Spieler



Oberteil vom Turnkasten oder eine Step-Bank

#### Übungsbeschreibung:

Das Training besteht aus 3 Übungen, die jeweils mit 3 Sätzen direkt hintereinander wiederholt werden. Jeder Satz wird abwechselnd von den beiden Spielern durchgeführt.

### Übung 1: Frontal Sprünge abwechselnd (jeweils 10 mit jedem Fuß)

Zur Unterstützung der Schwungbewegung soll auch mit Armeinsatz an Höhe gewonnen werden.

Startposition	Linker Fuß aufsetzen	Landung	Wieder in die Ausgangsposition für das andere Bein
 Die Startposition ist Frontal zum Kasten.	 Der erste Fuß wird auf den Kasten gesetzt. Danach wird sich mit dem Fuß auf dem Kasten nach oben abgedrückt (abgesprungen).	 Gelandet wird wieder auf dem Kasten mit dem Fuß mit dem abgesprungen ist.	 Nach der Landung setzt man beide Füße wieder vor den Kasten. Jetzt beginnt die Wiederholung für das andere Bein.

### Übung 2: Seitwärts Sprünge abwechselnd (jeweils 10 mit jedem Fuß)

Zur Unterstützung der Schwungbewegung soll auch mit Armeinsatz an Höhe gewonnen werden.

Startposition	Rechter Fuß aufsetzen	Landung	Wieder in die Ausgangsposition für das andere Bein
 In der Startposition stehen beide Füße parallel zum Kasten.	 Der rechte Fuß wird auf den Kasten gesetzt. Danach drückt man sich wieder mit dem Fuß auf dem Kasten nach oben zum Sprung ab.	 In der Luft verändert man seine Position über dem Kasten so, das man nun mit dem anderen Bein auf dem Kasten landet und den rechten Fuß als zweites neben dem Kasten aufsetzt.	 Anschließend setzt man auch das zweite Bein wieder auf der anderen Seite des Kastens auf und beginnt die Wiederholung für das andere Bein.

### Übung 3: Seitwärts Sprünge beidbeinig (10 Sprünge und direkt anschließend 10m Sprint)

Startposition	Landung
 In der Startposition stehen beide Füße parallel zum Kasten.  Nun wird mit beiden Füßen parallel abgesprungen, so dass man auf der anderen Seite des Kastens landet	 Nach der Landung auf der anderen Seite nutzt man direkt den Schwung aus der Landung, um wieder auf die andere Seite zu springen.

#### Organisation/ Bemerkungen:

- Die Kästen werden ein einem Ende des Spielfeldes im Abstand von 2-3 m aufgebaut, so dass man nach der letzten Übung 10m nach vorne sprinten kann

- Übung nur im gut aufgewärmten Zustand durchführen.
- Absprünge und Landungen bei Übung 1+2 immer mittig.