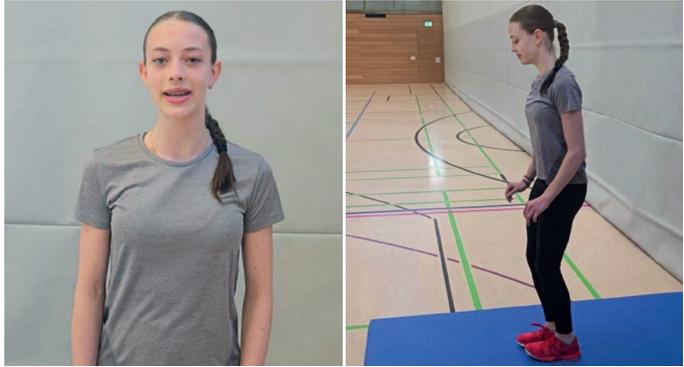


Sprungkombination: Kraft und Schnelligkeit

Wir kräftigen unsere Muskeln im gesamten Körper,
üben Gleichgewicht und Stabilität

Luisa Paulsen
Fechterring Nürnberg e.V.
Deutsche Meisterin
im Fechten U13



Ihr braucht Platz für Bodenübung, wenn möglich eine Turn-Matte

Beschreibung Stellt Euch aufrecht hin. Die Füße stehen hüftbreit am Boden. Geht nun langsam in die Hocke. Mit den Händen stützt Ihr Euch etwa schulterbreit vor Euch am Boden ab. Aus dieser Haltung springt Ihr mit beiden Beinen nach hinten, so dass Ihr mit gestrecktem Körper von den Fußballen und den ausgestreckten Armen gehalten seid. Achtet darauf, dass die Schultern nicht hochgezogen werden und der gesamte Körper während der Bewegung angespannt bleibt. Aus dieser Position springt Ihr wieder zurück in die Hocke (Ausgangsposition). Von hier aus kommt Ihr mit einem Streck sprung wieder nach oben zum Stehen. Diese Übung könnt Ihr so lange wiederholen, wie Eure Kondition und Eure Körperspannung es zulassen.

Variante Falls diese Übung zu anstrengend ist oder wenn der Platz nicht ausreicht: es ist auch möglich, mehrmals hintereinander vom Stand in die Hocke zu gehen, dann mit einem Streck sprung nach oben zu springen. Diese Übung könnt Ihr mehrmals hintereinander in unterschiedlichem Tempo machen.