

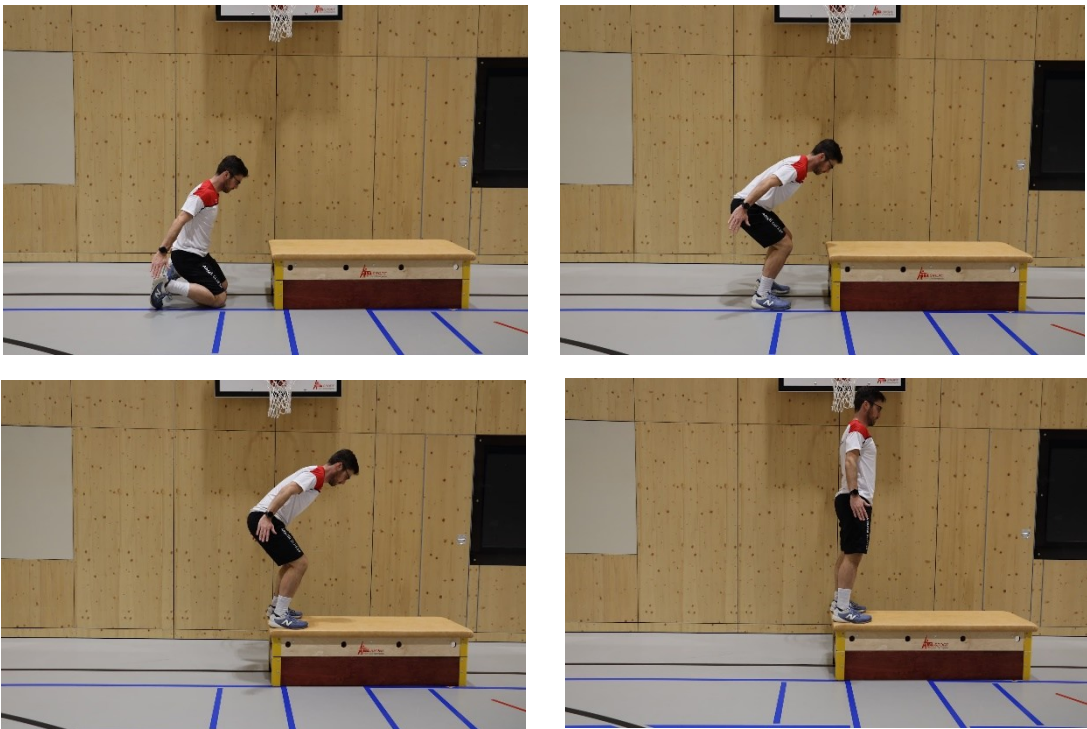
Sprung aus dem Kniestand auf einen Gegenstand

► kneeling position to box jump

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur, Hüftbeuger

Ausführung: Im Kniestand vor einer stabilen Erhöhung (z.B. Plyo-Box oder Schwedenkastenelement inkl. Oberteil) positionieren. Die Hüfte nach hinten führen und den Oberkörper leicht nach vorne neigen, Arme schräg am Körper nach hinten strecken (wie ein Skispringer auf der Schanze). Aus dieser Position kraftvoll und explosiv (Schwung der Arme nutzen) über Hüfte und Beine nach vorne bzw. oben springen und mit beiden Füßen gleichzeitig auf der Erhöhung landen. Die Landung kontrolliert und mit leicht gebeugten Knien abfedern, Anschliessend aufrecht auf der Box stehen und kontrolliert zurück in den Kniestand gelangen.

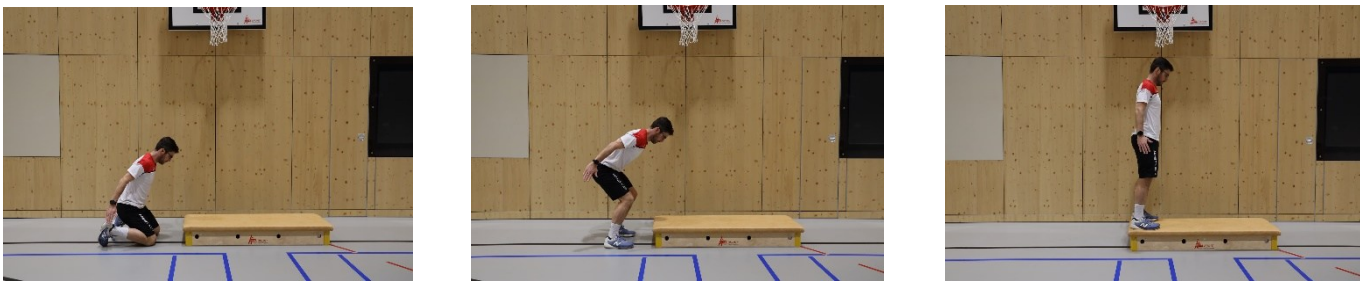
Achtung: Nur eine ausreichend stabile und rutschfeste Box verwenden; Höhe der Box dem Leistungsniveau anpassen; explosiv aus der Hüftstreckung springen (nicht nur aus den Knien); bei der Landung beide Füsse sicher auf der Box platzieren; Knie bei der Landung nicht nach innen kippen lassen; Landung weich und kontrolliert abfedern; Rumpf während des Sprungs stabil halten.



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

Vereinfachung

- Niedrigere Erhöhung verwenden;
- zunächst aus einer erhöhten Kniestandposition übern / ohne Sprung als Aufstehen.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 08:30 Min. /outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- Höherer Gegenstand verwenden;
- Sprung mit möglichst kurzer Bodenkontaktzeit ausführen;
- Zusatzgewicht.



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

Postenmaterial pro Tn: 1 Flachbank/Plyo-Box/Schwedenkasten
Zusatzmaterial pro Tn: 2-4 Gewichtsmanschetten / 1 Gewichtsweste