

## 02

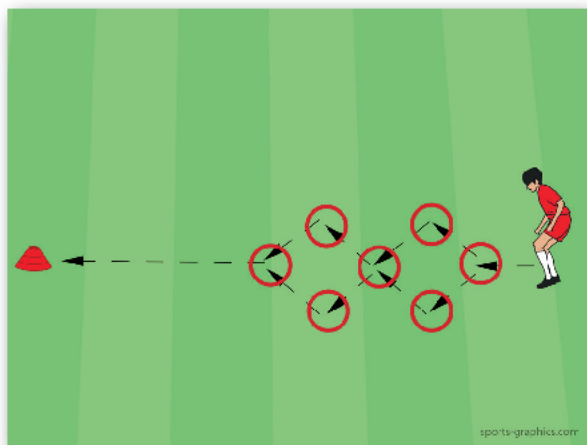
**Trainingshilfen**

7 Koordinationsringe

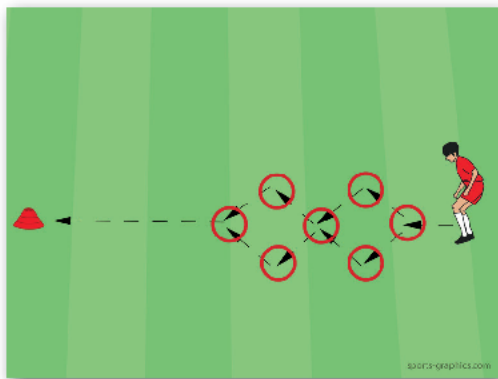
1 Mini-Pylone

**Organisation**

Der Spieler steht hinter den Koordinationsreifen. Diese sind abwechselnd mit einem und zwei Reifen aufgebaut. 5 bis 6 Meter von den Ringen entfernt steht eine Mini-Pylone.

**Übungsablauf**

Der Spieler springt abwechselnd mit zusammengeführten Beinen beziehungsweise mit gespreizten Füßen in die Reifen. Dabei sollte man beide Arme als Sprunghilfe nutzen, um somit zum einen die erforderliche Länge zu erreichen, aber auch stabil zu bleiben. Nach den Sprüngen durch die Reifen erfolgt ein kurzer Sprint zum Kegel. Den Abdruck nach den Sprüngen sollte man hierbei für den Sprint nutzen.



### Variationen

Die Sprünge durch die Reifen werden mit Armen in der Hüfte absolviert, um für mehr Belastung auf den Beinen zu sorgen.

### Coaching Tipps

Sprungkraft.

Schnelligkeit.

Koordination.

### Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

