

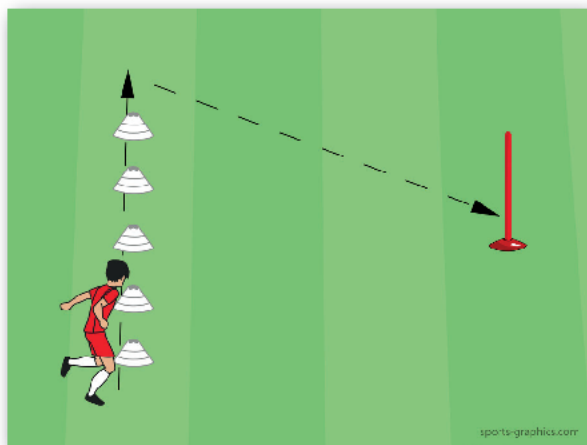
08

Trainingshilfen

- 5 weiße Muldenhauben
- 1 Slalomstange

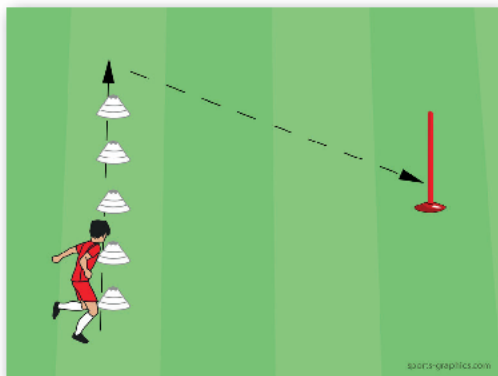
Organisation

Der Spieler steht seitlich neben den Muldenhauben, welche im Abstand von 50 Zentimetern hingelegt wurden. 5 Meter gegenüber der mittleren Muldenhaube befindet sich die Slalomstange.

**Übungsablauf**

Der Spieler steht neben den Muldenhauben und macht seitliche Tappings mit 2 Kontakten zwischen den Muldenhauben. Nach der letzten Muldenhaube erfolgt ein Sprint zu der Slalomstange. Wenn der erste Durchgang von links erfolgte, wird der zweite Durchgang von rechts absolviert. Der Spieler sollte nach der letzten Muldenhaube sofort in die Schrittstellung landen und in den Sprint übergehen.

Dadurch wird der Schwung der vorausgehenden Übung optimal genutzt.



Variationen

Der Spieler macht einbeinige Sprünge mit einem Bodenkontakt zwischen den Muldenhauben.

Coaching Tipps

Schnelligkeit.

Sprungkraft.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

