

04

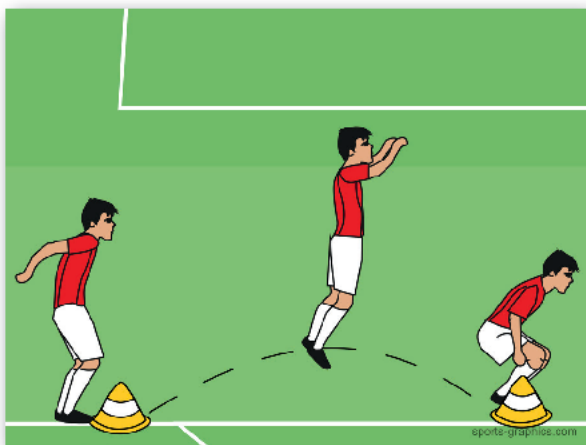
Standweitsprung

Trainingshilfen

2 Kegel
Maßband

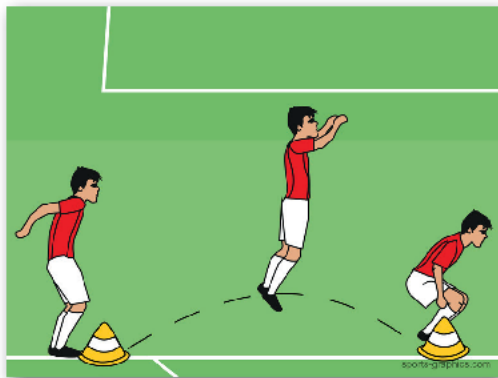
Organisation

Einen Startpunkt mit dem Kegel markieren.



Übungsablauf

Direkt an das Hütchen stellen und beidbeinig aus dem Stand ohne Anlauf so weit wie möglich springen. Mit beiden Beinen wieder landen. Das zweite Hütchen beim hinteren Bein positionieren. Abstand messen. Bei alleiniger Durchführung mit dem zweiten Kegel in der Hand springen oder es in der Nähe der zu erwartenden Landung positionieren.



Variationen

Aus dem Stand mit einem Bein springen und mit 2 Beinen landen.

Coaching Tipps

Die Versuche als Video aufnehmen. Beobachten, ob Armschwung, Beinstreckung und Hüftstreckung gleichzeitig stattfinden, was für eine gute Kraftübertragung spricht.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

