

Sprungserien am Sand

Sprungkraft



ÜBUNGSABLAUF

Sprungserien am Sand (Beachvolleyballplatz)

- Standweitsprünge (inkl. Armzug) vorwärts und rückwärts:
- Zuerst Einzelsprünge mit Stabilisierung, dann Sprünge dynamisch
- aneinanderreihen, steigend je nach Trainingszustand bis zu 10 Serien,
- bis zu 8 Sprünge vorwärts und 8 rückwärts

Varianten:

- Einbeinig, koordinativ wechselnd 1- und 2-beinig
- Kurze Kontaktzeit oder Betonung auf lange weite Sprünge

