

Sprung



LAUFEN UND SPRINGEN VOR DEM HAUS:

<https://www.youtube.com/watch?v=jmpl45k0Bak>

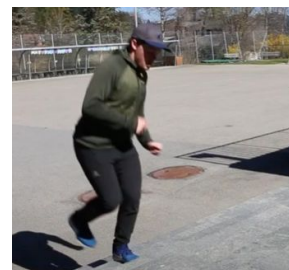
Habt ihr noch leere Flaschen zu Hause, die unbedingt entsorgt werden müssen? Dann ist dieses Video genau das richtige für dich. Du findest ausserdem eine Auswahl an Sprungübungen, die du einfach vor deinem Zuhause machen kannst.



TREPPENSPRÜNGE:

<https://www.youtube.com/watch?v=obnht3aro-0>

Suche dir eine Treppe bei dir in der Nähe. Sie sollte mindestens 15 Stufen haben. Schau dir das Video an und mache die Übungen.



TABATA SPRUNGKRAFT:

<https://www.youtube.com/watch?v=IXwGXzHxNic>

Die Sprungkraft ist in der Leichtathletik sehr wichtig. Hier findest du Übungen, um die Sprungkraft zu trainieren.



SEILSPRINGEN:

Level 1 & 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=rWanUyxx5h8>

Level 3:

<https://www.youtube.com/watch?v=uNIqcCMMKOg>

Level 4:

https://www.youtube.com/watch?v=EduFG_3wrw

Level 5:

<https://www.youtube.com/watch?v=8mFvgkQdLfQ>

Level 6:

<https://www.youtube.com/watch?v=jKGtQdG9a64>

Level 7

<https://www.youtube.com/watch?v=elh6dXAszzk>

Level 8:

https://www.youtube.com/watch?v=ieXdeYr7_CA

Level 9:

<https://www.youtube.com/watch?v=fv4RjWV9qzs>

Level 10:

<https://www.youtube.com/watch?v=Es-FGoHbqJI>

Du wolltest schon immer besser werden im Seilspringen? Dann sind diese Videos genau das Richtige für dich.

Werde in 10 Schritten zum Profi.

