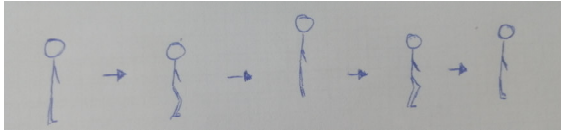


Übungen zur Erlernung des Wechselsprung - Hocksprung

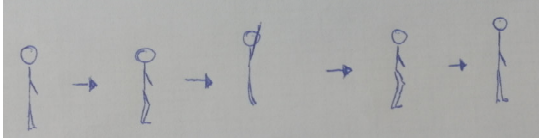
1) Sprung auf der Stelle

Achtung: Zehen in der Luft strecken, versucht so hoch wie möglich zu springen
Bei der Landung leicht in die Knie gehen und auf dem ganzen Fuß



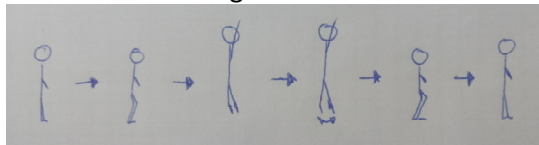
2) Streck sprung auf der Stelle mit Armzug

Achtung: Arme bis an die Ohren ziehen, ihr müsst eure Arme noch leicht sehen können
Armzug nicht zu weit nach hinten machen



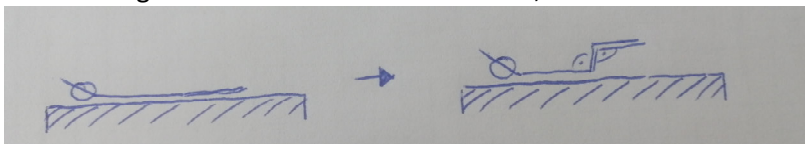
3) Wechselsprung mit Armzug

- Beim Wechselsprung Knie durchdrücken und Zehen strecken
- Bei der Landung wieder leicht in die Knie gehen und auf dem ganzen Fuß



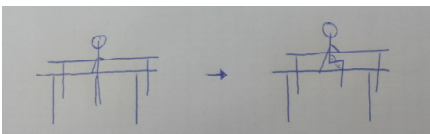
4) Rückenlage Beine Anziehen in Hockstellung

- Beine zügig in Hockstellung bringen
- Achtung: Beine und Hüfte offen lassen, damit beides im rechten Winkel ist



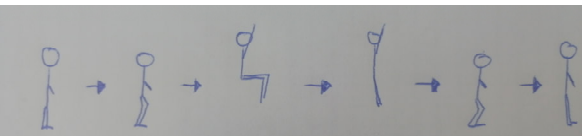
5) Im Parallelbarren stützen und aktives hocken der Beine

- schnelles anhocken der Beine, auf den rechten Winkel wieder achten



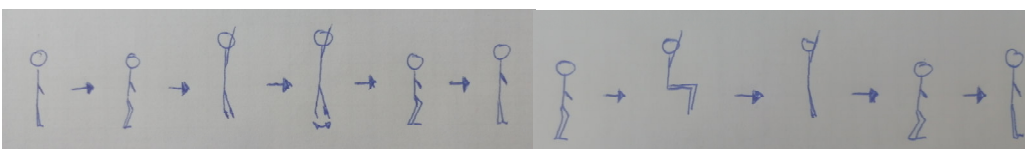
6) Hocksprung mit Armzug

- Anhocken der Bein, auch hier wieder auf den rechten Winkel achten



7) Verbindung Wechselsprung Hocksprung

- es darf keine Pause zwischen Wechselsprung und Hocksprung



Achtung: Es ist klar, dass ihr nicht alle Übungen von Anfang an könnt. Mit der Zeit werdet ihr immer besser. Übung macht den Meister. Nicht verzweifeln ☺