**Sprungkraft Training /Schnellkraft: bitte im Erdgeschoss/ evtl. am Gang üben!!!**  **In der Wohnung ist das viel zu laut!**

**Erwärmen:**Stand: Knöchelkreisen  
Hampelmannspringen  
Standlauf  
Kniehebelauf  
Anfersen

Wenn du es schaffst, wiederhole die Übungen von 1-9 2 oder 3x hintereinander:

1. **Knie Hoch Sprung**:  
   Kniestand – mit den Armen kräftig hochziehen und in die tiefe Hocke hochspringen – sofortiger Strecksprung mit Anhocken der Beine   
   Sprich: „ Knien – Hock – Hoch!“ 10 Wiederholungen
2. **Fußgelenke rollen**: hoher Zehenstand – rückrollen in den – hohen Fersenstand
3. **20 kleine Strecksprünge mit gestreckten Knien** – Beschleunigung nur von unten   
   ACHTE AUF DIE GESTRECKTEN KNIE!! 20 Wiederholungen
4. **Runter springen:**   
   Stell dich auf eine kleine Erhöhung zB eine Ikea-Kindererhöhung (es muss niedriger sein als deine Kniehöhe!) dann spring runter und mach sofort 2 Strecksprünge am Boden!   
   reaktive Schnell-Sprünge! 10 Wiederholungen
5. **Schnelle hohe Strecksprünge** aus leicht gebeugten Knien 10 Wiederholungen
6. **Schnelle Wechselsprünge:**   
   Stelle ein Bein auf die kleine Erhöhung, Hände in der Hüfte einstützen;  
   Springe nun in rascher Folge links rauf, rechts rauf, li rauf, re rauf; 20 Wiederholungen
7. **Weite Strecksprünge vor** auf eine Matratze oder einen Polster –   
   ACHTE AUF RUTSCHFESTIGKEIT 10 Wiederholungen
8. **Rauf-Runter:**   
   Stell dich auf die kleine Erhöhung. Nun spring in der Grätsche runter und gleich wieder rauf!   
    20 Wiederholungen
9. Zum Schluss: **Wandsitzen:**Lehn dich mit dem Rücken an die Wand und nimm mit den Knien den Winkel von 90° ein. Bleib so für 20 bis 30 Sekunden sitzen!   
   Wenn du die Übungen mit jemandem 2. gemacht hast, versucht einmal diese Übung Rücken an Rücken zu zweit! Könnt ihr es auch 30 Sekunden aushalten?

Wenn du jetzt noch Lust auf mehr hast, dann lege dir aus Kochlöffeln und Suppenlöffeln eine Koordinationsleiter und klicke auf folgenden Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zHRUE-c0Ir0>  
 **Lauf- und Sprung-ABC mit der Koordinationsleiter** /DSB Eliteschule des Sports