

Trainings Übungen



1.
Abstoß mit
Vorderfuß
ca.50-60 m, 3-4 x.



2.
Seitlicher Abstoß,
Arme hoch,
Kopf nach Vorne
50-60 m, 3-4 x.



3.
Seitlich gekreuzter
Abstoß, Arme hoch,
Kopf nach vorne,
50-60 m, 3-4 x.



4.
Abstoß in die
Höhe, nur mit
Vorderfuß 50 m
3x.



5.
Rückwärts
Fuß abrollen
50 m 3x.



6.
lx + rx mit 1 Bein
eweils 10 m abwechselnd
nach vorne springen, 60m.



7.
Ferse bis zum
Gesäß, Oberkörper
leicht nach vorne
gebeugt.



8.
Jeweils mit 1 Bein
lx + rx seitlich
springen im
wechsel 50 m.



9.
lx + rx Knie hoch
+ Koordination
der Armbewegung
50 m.



10.
Progressive Beschleunigung
mit Vorderfuß erst
kurze Schritte dann
immer länger ca. 100 m
bis max 8x.

Fußnote: Am Sportplatz

- für die Beschleunigung die Diagonale + Erholungsphase die Waagrechte.
- alle anderen Übungen in der Länge bis Mittellinie.