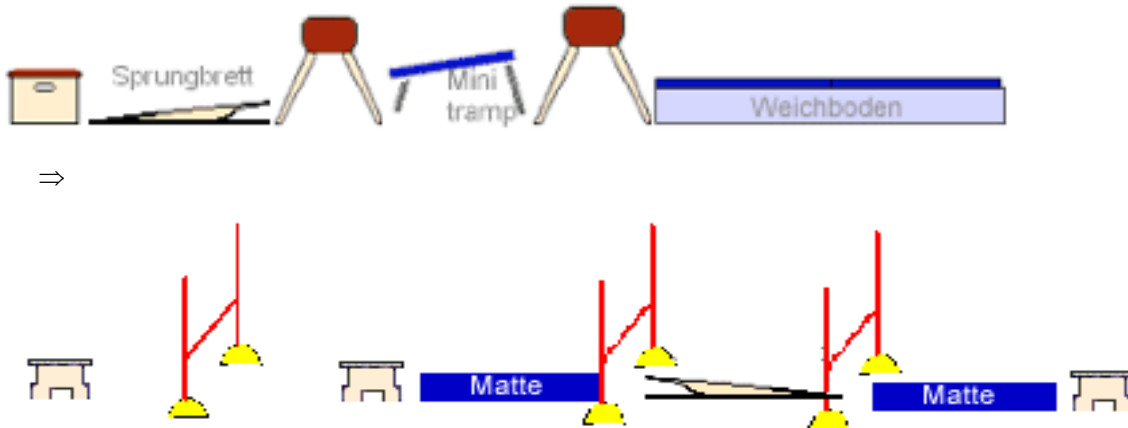


Hauptteil(3) Sprungkoordination/Schnellkraft

U8-U16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

Trainingsziel/-wirkung	Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit/Sprungkoordination Verbesserung der schnellen Adaptation ständig wechselnder Untergründe			
Trainingsmethode	Wiederholungsmethode			
Belastungsparameter	Intensität	100%	Umfang	5-10 Wiederholungen
	Dauer	10 Sek.	Pause	2 - 3 Min.
Gesamtdauer	1,5 – 2 Stunden			
Trainingshinweise				
Hilfsmittel	 <p>Das Diagramm zeigt die Stationen einer Sprungbahn. Oben sind von links nach rechts ein Sprungbrett, ein Mini tramp, ein Weichboden und eine Matte dargestellt. Ein Pfeil zeigt auf eine detaillierte Ansicht der Stationen unten, die jeweils mit einem roten Stützpfosten und einem gelben Bodenkontakt ausgestattet sind.</p>			
Hauptprogramm	<ul style="list-style-type: none"> • Sprungbahnen mit ständig variierendem Untergrund in höchst möglicher Geschwindigkeit auf Zeit überspringen 			