

# Kraftausdauer - Zirkeltraining

## Box Sprünge, beidbeinig



Diese Übung an einer Treppenstufe durchführen!

Hüftbreiter, aufrechter Stand vor einer Treppenstufe. Beide Arme am Körper vorbei nach hinten nehmen um Schwung zu holen und mit beiden Füßen gleichzeitig, explosiv vom Boden abspringen und mit beiden Füßen gleichzeitig auf der Stufe landen. Beidbeinig wieder abspringen.

Datum									
Dauer	30 Sek.								
Belastung	4 Runden								
Pulszone	-								
Pause	30 Sek.								

## Hampelmann, Variante 4



In der Schrittstellung springend die Auslage wechseln, während die Arme vor dem Körper gestreckt auf- und abschwüngen. Tempo sollte individuell so gestaltet sein, dass die Übung einem lockeren Aufwärmen gerecht wird.



Datum									
Wiederholungen	30 Sek.								
Sätze	4 Runden								
Gewicht	-								
Pause	30 Sek.								

## Gesprungener Ausfallschritt, gleichbleibende Auslage



Wichtig: nach jeder Runde die Beinstellung wechseln!

Ausfallschritt, linkes Bein vorne, rechtes Bein hinten aufstellen. Arme zum Schwung holen am Körper vorbei leicht nach hinten bewegen, in den tiefen Ausfallschritt kommen, hinteres Bein zieht zum Boden und explosiv vom Boden abdrücken und so hoch wie möglich springen. Arme schwingen beim Sprung nach vorne um die Bewegung zu unterstützen. Beim Landen in Sprung- Knie und Hüftgelenken mitfedern um den Schwung abzufangen.



Datum									
Wiederholungen	30 Sek.								
Sätze	4 Runden								
Gewicht	-								
Pause	30 Sek.								

## Liegestützwechselsprung, Variante 2



Aus dem Stand in die Hocke gehen, von dort aus in die Liegestützposition, zurück in die Hocke springen und zum Abschluß ein Strecksprung.

Datum									
Wiederholungen	30 Sek.								
Sätze	4 Runden								
Gewicht	-								
Pause	30 Sek.								