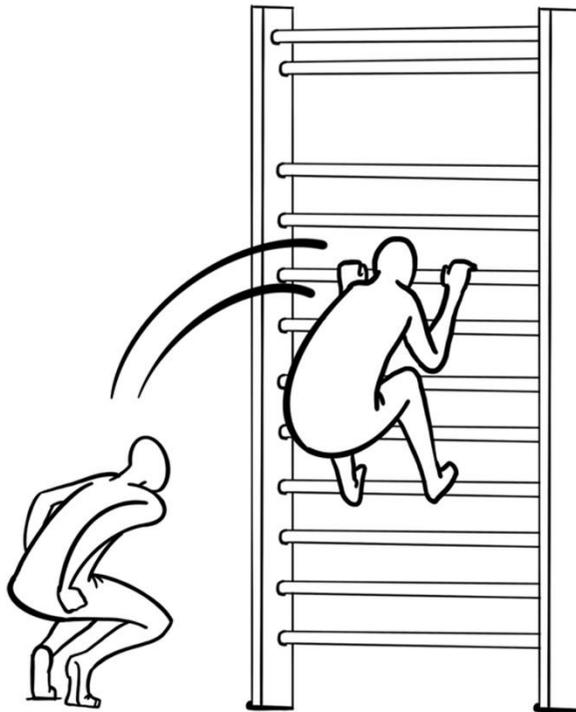




Sprünge auf die Sprossenwand

Sprungkraft/Koordination



INTENSITÄT

- 20-25 WH oder 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

1. Sprung auf die Sprossenwand
2. 4-Punkt-Landung
3. Rücksprung in die Ausgangsstellung
4. Wer schafft die höchste Sprosse?

MATERIAL

- Sprossenwand
- Matten