

DEINE FITNESS ÜBUNGEN

No 9

Weitsprung aus dem Stand

Good to know

Am besten lässt du dir die Übungen während des Trainings von deinem Trainer zeigen. Dann übe selbständig regelmäßig in folgendem **Rhythmus**:

1. Woche: Mo, Mi, Fr, So
2. Woche: Mo, Mi, Fr, So
3. Woche: Mo, Mi, Fr, So
4. Woche: Mi, So (Regeneration)

Dann wieder von vorn, also 1., 2., 3. und 4. Woche.

Wiederholungen

Für alle Sterne-Gruppen: 3

Dein Ziel

Für alle Sterne:
Springe deine Körpergröße.



Stelle dich aufrecht hin.

Beuge deine Knie und **neige deinen Oberkörper** etwas nach vorne.

Bewege dabei deine **Arme** zurück .

Schiebe **deine Hüfte nach hinten**, damit deine Knie nicht über die Füße hinausragen.

Schwinge deine Arme nach vorne, während du dich so **kraftvoll wie möglich abdrückst und nach vorne springst**.

Lande auf den Fußballen und federe den Sprung mit gebeugten Knien ab.



Dein
Fitness**coach**:



Nicholas Zaher
Golf Professional
TPI Certified Junior Coach

Diese
Übung
verbessert:



Koordination