Für Anfänger:

30 Jumping Jacks
10 Broad Jumps
10 Overhead Throws (Medizinball mit 4 – 5 kg)
so viele High Jumps wie (sauber ausgeführt!) möglich

2 – 3 Minuten Pause

30 Jumping Jacks
10 Broad Jumps
10 Overhead Throws
so viele High Jumps wie (sauber ausgeführt!) möglich

2 – 3 Minuten Pause

30 Jumping Jacks
10 Broad Jumps
10 Overhead Throws
so viele High Jumps wie (sauber ausgeführt!) möglich

Übung 1:

Übung 1: Jumping Jacks
Level: für alle, auch Anfänger und Ältere geeignet
Bei dem Klassiker hat man einen kleinen Bewegungsradius und keine große Sprunghöhe. Hier empfehle ich eine möglichst schnelle Ausführung mit kurzen Bodenkontaktzeiten und nur 10–12 Wiederholungen mit zwei Durchgängen.

Übung 2:

Übung 2: Board Rotations

Level: mittelschwer

Der Trainierende stellt sich vor, dass er auf einem Snowboard steht. Dieses versucht er in kurzen Sprüngen nach rechts und nach links zu drehen. 6–10 Sekunden mit maximalem Speed.

Übung 3:

Übung 3:

Plyo-Prep-Einbeinlandungen

Level: für alle, auch Anfänger und Ältere geeignet

Auf beiden Zehenspitzen stehen, mit beiden Füßen ganz leicht vom Boden hochspringen und auf einem Bein landen. Nicht einsinken, sondern dem Boden entgegengehen. Zwei Durchgänge à sechs Wiederholungen pro Seite.

Übung 4:

Übung 4:
Non-Countermovement-Jump
Level: mittelschwer
In die Hocke gehen, eine Sekunde pausieren und dann explosiv so weit wie möglich nach oben springen. Sechs Wiederholungen, zwei Durchgänge.
Für Fortgeschrittene: 6–8 Sprünge ohne Pause mit möglichst kurzen Bodenkontakten durchführen.

Übung 5:

Übung 5:
Lateral Bounce (kontinuierlich)
Level: für Profis
Auf einem Bein stehen und so weit und hoch wie nur möglich auf das andere Bein springen. Ohne Pause und möglichst schnell wieder zurückspringen. Zehn Wiederholungen, zwei Durchgänge.