

## Einzelne Sprungkraftübungen

[bearbeitet von Andrea Falk | www.thewushucentre.ca]

### I Beinübungen

#### **Depth Jumps – Frog Jumps**

- stehe auf einer Erhöhung, Füße leicht auseinander, Körper aufrecht
- in die halbe Hocke gehen, leicht nach vorn beugen, die Arme schwingen zurück und nach unten
- aufrichten, vorwärts springen, den Körper in der Luft leicht nach vorn beugen, die Arme schwingen nach vorn und oben
- bei der Landung in die halbe Hocke gehen und die Arme nach unten und zurück schwingen
- sofort wieder nach vorn abspringen, wieder den Rücken leicht beugen, die Arme zurück und hochschwingen
- bei der Landung in die Hocke gehen, Füße zusammen

#### Ziel:

- Verbesserung der Flexibilität und Kraft des Unterleibes und der Hüfte.
- Trainiert die Kraft und die kontinuierliche Sprungfähigkeit der Beine.
- Verbessert die Fähigkeit der Knie, Bewegungen zu unterstützen und zu kontrollieren.

#### bitte beachten:

- die Sprünge sollten soweit wie möglich sein, ca. 2,2 m
- Oberschenkel nach hinten abdrücken, Rücken beugen =>
- der 2. Sprung folgt sofort auf den 1. Sprung
- auf weiche Landung achten

#### **Platform Jumps:**

- ca. 1 m gegenüber einer Erhöhung stehen
- halbe Hocke, hochspringen, Arme nach vorn und oben schwingen, Knie anziehen, Arme runterdrücken, in voller Hocke auf Erhöhung landen

#### bitte beachten:

- Anhöhe mindestens auf Hüfthöhe, Ziel ist Schulterhöhe

#### **Stair Jumping:**

- linkes Bein auf eine Stufe ablegen, rechtes auf den Boden, Arme hinter dem Körper
- Arme nach vorn und oben schwingen, mit beiden Beinen abdrücken
- Wechsel der Beine beim Landen, Fortsetzen

#### bitte beachten:

- Stufe sollte mind. 20 cm hoch sein
- Stufen unter 30 cm beanspruchen mehr die Waden
- Stufen zwischen 40-60 cm den Quadrizeps

#### **Sand Pile Jumps**

- wie Vertical Jumps, aber im Sandkasten oder auf einer Weichmatte

### **Tuck Jumps**

- Schritt vorwärts mit dem rechten Bein, linkes Bein leicht gebeugt, Körper leichte Rücklage, die Arme hinter dem Körper
- Schritt mit dem linken Bein nach vorn und leicht abspringen
- rechtes Bein zieht nach und beide Beine schließen in der Luft und landen zusammen
- in halber Hocke landen, Oberkörper nach vorn gebeugt
- schnell wieder abspringen, Arme nach vorn und oben ziehen
- Knie zur Brust ziehen und mit den Händen fassen
- wieder öffnen
- nach der Landung sofort nächsten Schritt und springen

#### bitte beachten:

- nicht nach vorn lehnen um die Knie zu fassen, Beine nach oben ziehen

### **Vertical Jumps**

- rechts Schritt nach vorn, linke Arm schwingt vor und der rechte zurück
- links Schritt nach vorn
- Oberkörper leicht zurückbeugen
- rechts großer Schritt
- linkes Bein mindestens auf Hüfthöhe nach vorn oben schwingen, Knie beugen, hochspringen

#### bitte beachten:

- während des Anlaufs den Körper leicht nach vorn lehnen
- Körper beim letzten Schritt leicht zurück legen, beim Sprung gerade
- nicht nach vorn, sondern nach oben springen (nahe der Wand üben, um ein Vorwärtsspringen zu vermeiden)

## **II Bauchübungen**

### **Twisting Situps**

- auf dem Boden liegen, Beine angewinkelt, Hände hinter dem Kopf
- bis 45° aufrichten, Brust einrollen, linker Ellenbogen berührt rechtes Knie und umgekehrt
- zurück in gerade Position, Kopf berührt die Knie

### **V – Sit**

- Klappmesser: mit Rücken auf dem Boden liegen, Füße zusammen und gestreckt, Arme über dem Kopf
- Arme und Beine nach oben heben und mit den Händen auf den Fußspann klatschen sobald die Beine in der Vertikalen sind