

Trainingsprogramm zur Verbesserung der Sprungritte

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

aller 2 Tage, je 30 – 45 min

Montag

I Erwärmung

1. - lockern, 400 – 800 m laufen
2. - 5 min stretchen
(wenn das Programm nach dem Training durchgeführt wird, kann dieser Schritt übergangen werden, da der Körper schon erwärmt ist)

II Kicking Jumps

1. Dan Pai Jiao (aus dem Stand)
- 10 x pro Seite
- auf Schnelligkeit, Klang und Sauberkeit des Schlages achten
Körper gerade halten, schnell treten, Schlag mindestens auf Schulterhöhe
2. Vertical jumps
- 2-3 Sets zu je 20-30 Wdhlg.
3. Run Ups
- 10-15
- vom rechten Bein abspringen, das gebeugte linke Bein nach oben schwingen, Hände klatschen vor dem Kopf)
4. Run Up Jump Front Slap Kick
- 15-20
- diejenigen die gut sind auch 2 Sets zu je 5-8 hintereinanderfolgende Sprüngen

III Turning Jumps

1. Li He Pai Jiao
- Li He Pai Jiao links, rechts weiterdrehen Wai Bai Pai Jiao re.
- 5-10 x
- achten auf Beinschwung, weite Hüftöffnung, sauber klatschen)
2. Run Up Turning Jump
- 5-10 x
- linkes Bein hochschwingen, 360° nach rechts drehen, Hände klatschen über dem Kopf
3. Wai Bai Lian
- 10-15

IV Conditional Jumps

1. Half Squat Frog Jumps: 15-20

2. Heel Raise (2 Füße): 2 Sets, je 30-40 Wdhlg.
3. V-Sit Up: 2 Sets zu je 10-20 Wdhlg.

V Cool down
 - speziell Hüfte und Beine

Mittwoch

I Erwärmung
 - wie Montag

- II Sprungtritte
1. Tuck Jumps: 2 Sets zu je 10-15 Wdhlg.
 2. Run Up Turning Jumps: 10-15 x
 3. Li He Pai Jiao, Wai Bai Pai Jiao: 10 x
 4. Wai Bai Lian: 15-20 x
 5. Dan Pai Jiao : 10 x / Bein
 6. Fei Jiao: 5-10 x

- III Conditioning Jumps
1. Platform Jumps: 2 Sets zu je 10-15 Wdhlg.
 2. Single Leg Jumps: 7-10 Wdhlg. für 20-30 m
 3. Twisting Situps: 2 Sets zu 10-15 Wdhlg.

IV Cool down

Freitag

I Erwärmung
 - wie Montag

- II Sprungtritte
1. Vertical Jumps: 2 Sets zu je 20 Wdhlg.
 2. Vertical Turning Jumps (360° nach links): 2 Sets zu 10 Wdhlg.
 3. Xuan Feng Jiao (aus dem Stand)
 4. Jumping Leg Swing: 10x
 (rechte Fuß nach vorn, abspringen, Arme nach links schwingen, linkes Bein hochschwingen und 180° drehen)
 5. Xuan Feng Jiao mit Anlauf: 15-20 x (auch in Ma Bu usw.)
 6. Dan Pai Jiao: 10 x / Bein
 7. Fei Jiao: 5-10 x

- III Conditioning Jumps
1. Heel Raises : zweibeinig: 2 Sets zu je 30-40 Wdhlg. / einbeinig: 2 Sets zu 20-30 Wdhlg.
 2. Tuck Jumps: 2 Sets zu 10-15 Wdhlg.
 3. Sand Pile Vertical Jumps: 2 Sets zu 50 Wdhlg.
 4. Twisting Situps: 3 Sets zu 10-15 Wdhlg.

IV Cool Down

Sonntag

I Erwärmung

- wie Montag

II Sprungritte

1. Dan Pai Jiao, Li He Pai Jiao, links Li He Pai Jiao - rechts drehen - rechts Wai Bai Pai Jiao: je 10 x
2. Fei Jiao, Wai Bai Lian, Feng Jiao: je 6-10 x

III Conditioning Jumps

1. Stair Jumping (einbeinig) : 3 Sets, je 10 Wdhlg.
2. Vertical Jumps (oder Sand Pile Jumps): 2 Sets zu je 30-50 Wdhlg.
3. V-Sits : 2 Sets zu je 10-15 Wdhlg.
4. Back Extension: 15-20 x

IV Cool Down