

Sprungkraft mit Georg in der Pandemie

WANN: ein- zweimal/pro Woche

Wo: zu Hause im Garten mit Gymn.-matte, oder im Zimmer mit Gymn.matte

WAS BRAUCH ICH: Gymnastikmatte und eine leBascha (leere Bananenschachtel), im Supermarkt besorgen (besser 2 Stück als Ersatz) und ein **Sprungseil**

Abmasse einer Bananenschachtel sind ca. **-24cm- 39cm- 54cm**

Jetzt geht's los: in dieser Reihenfolge ohne Pausen zwischen den Übungen

1. Sprungseil, beidbeinig springen (flache Sprünge), Seil vorwärts schwingen **30 Sprünge**
2. Sprungseil, einbeinig springen (flache Sprünge), Seil vorwärts schwingen **20 Sprünge je Bein**
3. Sprungseil, laufen und Seil vorwärts schwingen **50 Bodenkontakte**
4. Wedelsprünge (sind Skifahrersprünge seitlich), Seil am 4x zusammenlegen **beinbeinige 30 Sprünge**
5. Gymn.-matte in die Mitte leBascha stellen 39cm hoch **20 Sprünge beidbeinig** nach der Landung umspringen um 180° u. weiter gehts
6. Die gleiche Üb. Gymn.-matte in die Mitte leBascha stellen 54cm hoch **15 Sprünge beidbeinig** nach der Landung umgehen u. von vorne springen weiter gehts
7. **Einbeinsprünge** am Ort, 20 Stück je Bein, ca.10cm hoch
8. **Einbeinsprünge** über leBascha, 10 Stück je Bein, ca.24cm hoch, ohne das andere Bein auf den Boden setzen
9. **Einbeinsprünge** über leBascha, 10 Stück je Bein, ca.39cm hoch, ohne das andere Bein auf den Boden setzen
10. **Einbeinsprünge** über leBascha, 10 Stück je Bein, auch 54cm aber beidbeinig landen

Kurze Pause danach, ca. 2 Minuten

INSGESAMT VIER DURCHGÄNGE

Viel Spaß!!

Georg

Wie gesagt: ein- zweimal/pro Woche