

Sprung

Text

leichte Übungen

leichte Übungen

VIDEO Betont: Ausgreifen

VIDEO Betont: Ausgreifen

VIDEO Prellsprünge in Varianten

VIDEO Prellsprünge in Varianten

mittlere Übungen

mittlere Übungen

VIDEO <u>Steigesprünge: einfache und mehrfache</u>

VIDEO Sprunglauf

VIDEO **Sprunglauf**

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

VIDEO <u>Hocksprung</u>

VIDEO Hockstrecksprung