

Präzisionssprung 1

Um diese Übung durchzuführen, suchst du dir am besten wieder eine Bodenmarkierung (z. B. eine Parklinie) oder ziehst dir eine Linie mit Straßenmalkreide. Je dünner die Linie ist, desto schwieriger wird es für dich.

Übung: Beidbeinige Präzisionssprünge ohne Anlauf

Stelle dich in einem Abstand von circa 50 cm von deinem Ziel entfernt hin. Nimm Schwung und **springe mit einer hohen Flugkurve** von oben auf das Ziel. **Lande punktgenau** auf den Fußballen. Nutze deine Arme zum Ausbalancieren.



Wiederholungen:
Perfect 10: Versuche 10 Sprünge hintereinander erfolgreich zu sticken (genau landen). Wenn du dies geschafft hast, gehe einen Schritt weiter nach hinten. Wie weit schaffst du es?

Kleiner Tipp:
Ziehe dir mit Kreide eine Linie, damit du immer von der gleichen Stelle abspringst. Wenn du 10 Sprünge von der ersten Linie sticken konntest, gehe weiter weg.

