









Ausgangsposition: Hockstand

Aufwärtsbewegung: Absprung und Flugphase

max. Sprunghöhe

Abwärtsbewegung: Flugphase und Landung

Endposition: aufrechter Stand

Ausgangsposition: aufrechter Stand

Ausholbewegung: Tiefgehen

Aufwärtsbewegung: Absprung und Flugphase

max. Sprunghöhe

Abwärtsbewegung: Flugphase und Landung

Endposition: aufrechter Stand

Ausgangsposition: aufrechter Stand

Absprung von Niedersprunghöhe

Einspringen, Abfangen und Einleiten des Sprungs

Aufwärtsbewegung: Absprung und Flugphase

max. Sprunghöhe

Abwärtsbewegung: Flugphase und Landung

Endposition: aufrechter Stand

Squat-Jump

Countermovement-Jump

Drop-Jump