



Der Absprung erfolgt vom äußeren Bein, das innere Bein zieht Kerstin Behm schwingvoll nach oben ...

Fit mit dem BBV - Tag 15: Einbeiniger Seitsprung

BOCHOLT (bri) Das Sportangebot ist derzeit wegen der Coronapandemie stark eingeschränkt. Wer aber nicht gänzlich auf Sport verzichten möchte, dem bietet das Bocholter-Borkener Volksblatt in nächster Zeit täglich eine Übung, die ihm helfen soll, fit zu bleiben. Diese Aufgabe übernehmen für uns von TuB Bocholt Stefanie Seggewiß, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Physiofitnesstrainerin und Fitnessfachwirtin, sowie Kerstin Behm, staatlich geprüfte Physiotherapeutin.

Die 15. Übung ist der einbeiniger Seitsprung. Diese Übung gilt der Steigerung der Ausdauer und der Kräftigung der Beinmuskulatur. Die Startposition ist im Stand

(vielleicht neben einem gerollten Handtuch). Die Beine sind hüftbreit geöffnet, der Oberkörper in einer guten Grundspannung. Die Ellenbogen liegen gebeugt eng am Rumpf. Die Beine müssen für die Schwungphase tief gebeugt und die Arme zurückgeführt werden. Der Absprung erfolgt vom äußeren Bein, das innere Bein wird schwingvoll nach oben gezogen. Die Arme schwingen dabei nach oben. Die Landung erfolgt auf dem Schwungbein über den Fußballen. Sie wird nachgebend über beide Beine beendet.

Variation:

- Gleichzeitiger Absprung über beide Beine.
- Die Sprungfrequenz erhöhen.



...die Landung erfolgt auf dem Schwungbein über den Fußballen. Sie wird nachgebend über beide Beine beendet.

FOTOS: SVENBETZ