**Schnellkrafttraining (SKT) an Stationen für den Weitsprung:**

**Belastungsnormative:**

Intensität: 30-50%

Wiederholung:6-12 (Abbruch, wenn Ausführungsgeschwindigkeit nachlässt)

Sätze (=Serien): 3-5

Satzpausen: > 2 Minuten

Ausführung: schnellstmöglich, konzentrisch

**7 Stationen**

**1. Station: Telemarkwechsel**

* Aus lockerem Anlauf erfolgt ein Steigesprung vom Kastendeckel mit Schwungbeinrückführung und Landung in der Schrittstellung auf dem Weichboden (Oberschenkelstrecker und Wade).
* Beachte:Die Schrittbewegung muss vollständig ausgeführt werden.

**2. Station: Seilspringen**

* Seilsprung ohne Zwischensprung mit maximalem Tempo (Waden)
* Material: Seile

**3. Station: Beine anziehen**

* An Sprossenwand hängend Beine anziehen (Hüftbeuger)
* Material: Sprossenwand

**4. Station: Trampolin**

* Trampolinstemmen: beidbeinig einen Steigesprung ausführen und den Sprung auf dem Tuch in der Landung abfangen. (Oberschenkelstrecker)
* Material: Minitrampolin

**5. Station: Kastentreppe**

* Angehen auf kleiner Kastentreppe (Kastenoberteil und kleiner Kasten) und Absprung von kleinem Kasten (Oberschenkelstrecker, Waden)
* Material: Kastenoberteile und kleine Kästen, Niedersprungmatte

**6.Station: Kleiner Kasten**

* Beidbeiniger Absprung von kleinen Kasten mit Armeinsatz aus tiefer Hocke (Streckerkette und Waden)
* Material: Kleine Kästen und Weichbodenmatten

**7. Station: Beidbeinige Sprünge über Hindernisse (niedrige Hürden oder Schaumstoffpommes)**

* Aus lockerem Anlauf einen Steigesprung über kleine Hindernisse mit beidbeinigem Absprung und Landung, dann erfolgt ein Zwischenhüpfer und der Beidbeiniger Sprung über das nächste Hindernis usw.
* Alternative: einbeinige Sprünge: Aus lockerem Anlauf einen Steigesprung über kleine Hindernisse mit Absprung und Landung auf demselben Bein, dann erfolgt ein Zwischenschritt und der Einbeinsprung mit dem anderen Bein über die Hürde usw.