

## Athletiktraining: Schnelligkeit Füße

1. Übung: **Vorwärts und Rückwärts Sprünge**
2. Übung: **Vorwärts Sprünge (jeweils rechts u.links)**
3. Übung: **Side Toe Taps (jeweils rechts u.links), hier fällt mir keine Übersetzung an**
4. Übung: **Wechsel Sprünge**
5. Übung: **seitl. Scherensprünge (jeweils rechts u. links vorne)**
6. Übung: **Hütchen umkreisen**
7. Übung: **8ten laufen um zwei Hütchen**
8. Übung: **Tappings auf der Stelle**

---

Jede Übung soll zwischen **8 u. 10 sec** dauern, danach immer **ausreichend** Pause.  
Die Pausen sollten so angelegt sein, dass sich der Körper nahezu vollständig erholt

---

### Info:

**Macht das Training bitte nur wenn Ihr Euch gesund und fit fühlt !!!**

Für die Sprünge kann man als Linie auch ein Sprungseil nehmen.

Wichtig bei allen Übungen, nachdem Ihr Euch ausreichend warm gemacht habt:  
**Maximale Trittfrequenz und kurze Bodenkontakte!**

Wenn Ihr Fragen zu den Übungen habt, meldet Euch.

Viel Spaß !!!