

## Sprung

Text

leichte Übungen

### leichte Übungen

**VIDEO** [Betont: Ausgreifen](#)

**VIDEO** [Betont: Ausgreifen](#)

**VIDEO** [Prellsprünge in Varianten](#)

**VIDEO** [Prellsprünge in Varianten](#)

mittlere Übungen

## mittlere Übungen

VIDEO [Steigesprünge: einfache und mehrfache](#)

VIDEO [Sprunglauf](#)

VIDEO [Sprunglauf](#)

anspruchsvolle Übungen

## anspruchsvolle Übungen

VIDEO [Hocksprung](#)

VIDEO [Hockstrecksprung](#)