



# WORKOUT



Plyo Boxen ermöglichen Dir zahlreiche Übungen und fördern vor allem Deine Explosiv-, Schnell- und Sprungkraft. Die Sprünge erfordern ein wenig Mut und werden von Anfängern oftmals als angsteinflößende Übung wahrgenommen. Um Dir diese Angst zu nehmen, haben wir vier Übungen zusammengestellt, die Dich optimal auf die Sprünge vorbereiten. Alle Übungen dienen auch zur Optimierung der Plyo Box-Sprünge, sodass schon bald höhere Boxen eingesetzt werden können. Mit diesen 4 Übungen bereitest Du Dich bestens auf Deinen ersten Plyo Box-Sprung vor. Fühlst Du Dich sicher? Dann heißt es: Mutig sein! Wir zeigen Dir, wie Du Deinen ersten Plyo Box-Sprung perfekt absolvierst.



## Sprungtraining mit Plyo Boxen von **GORILLA SPORTS**

Übungen zur perfekten Vorbereitung und Ausführung

## 4 VORBEREITENDE ÜBUNGEN



### Weitsprung

Weitsprünge sind eine optimale Übung, um Deine Sprungkraft zu verbessern. Konzentriere Dich darauf, koordiniert zu springen und zu landen. Durch das Training mit Weitsprüngen verbesserst Du Deine Balance und Körperspannung, sodass Du Dich sicherer an Plyo Box-Sprünge herantasten kannst.



### Kniebeugen

Die Landung auf der Plyo Box gleicht einer Kniebeuge. Mit Kniebeugen kannst Du Dich daher bestens auf eine koordinierte und sichere Landung vorbereiten. Achte auf eine saubere Ausführung der Kniebeuge und stelle sicher, dass sich Dein Gewicht komplett auf Deinen Fersen befindet.



### Auf- und Absteigen

Taste Dich langsam an die Plyo-Box heran und übe das Auf- und Absteigen. Wichtig: Bei der Ausführung solltest Du beim Aufsteigen Deine Arme mitschwingen lassen. So gewöhnst Du Dich an die Bewegung und fühlst Dich sicherer.



### Hocksprung

Durch das explosionsartige Abstoßen vom Boden verbesserst Du effektiv Deine Sprungkraft und die Beweglichkeit Deiner Beine. Achte beim Ausführen der Hocksprünge darauf, dass Du sanft und kontrolliert landest.

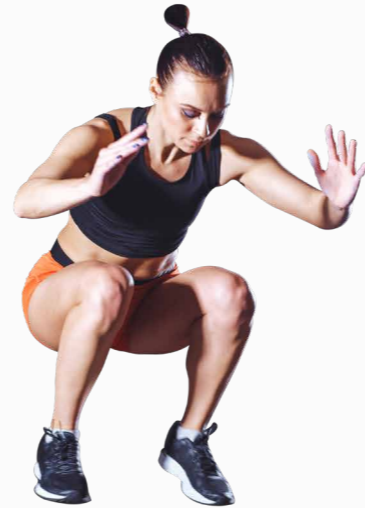


## 3 SCHRITTE



### Ausgangsposition

- Stelle Dich mit schulterbreitem Stand vor die Box
- Schwinge Deine Arme hinter Dich und begib Dich mit einer schnellen Bewegung in die Kniebeuge



### Sprung

- Aus dem Kniebeugenstand schwingst Du Deine Arme wieder schnell nach vorne
- Ziehe Deine Knie zur Brust und springe explosionsartig auf die Plyo Box



### Landung

- Lande stabil in der Hocke auf der Box und drücke Dich mit Deinen Fersen ab, um sicher auf der Box zu stehen



# WORKOUT

Solltest Du Dich immer noch nicht sicher fühlen, kannst Du alle vier Übungen in Deine Workout-Routine einbauen und Dich weiterhin verbessern. Also Keine Sorge – viele Sportler haben großen Respekt vor den Sprüngen. Wir sind uns aber sicher: Du schaffst das!

Gorilla Sports GmbH  
Nordring 80  
64521 Groß-Gerau

info@gorillasports.de  
[www.gorillasports.de](http://www.gorillasports.de)

Tel: +49 (0) 6151 60614-0  
Fax: +49 (0) 6151 6061425

**Sprungtraining mit  
Plyo Boxen von  
GORILLA SPORTS**