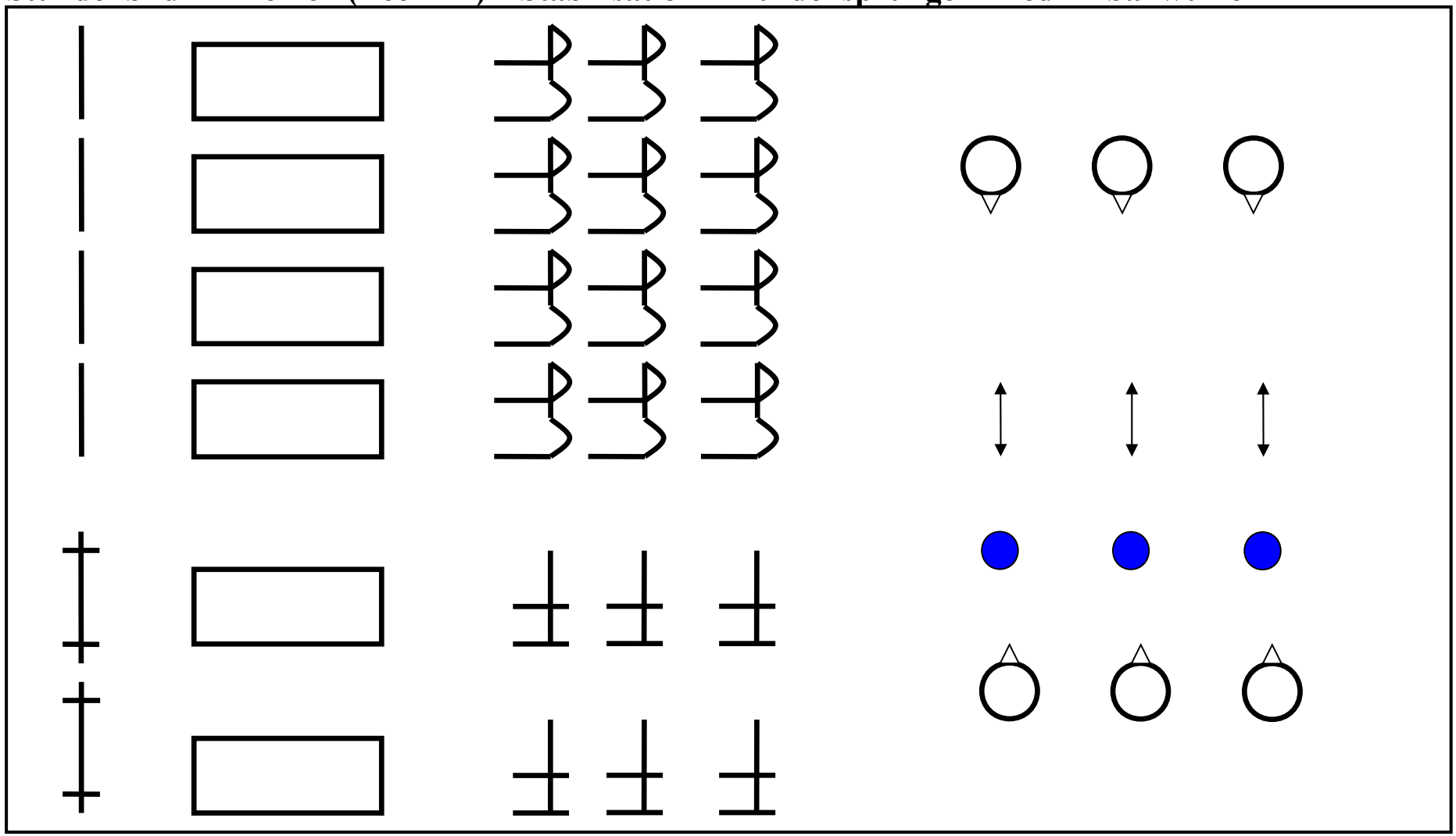
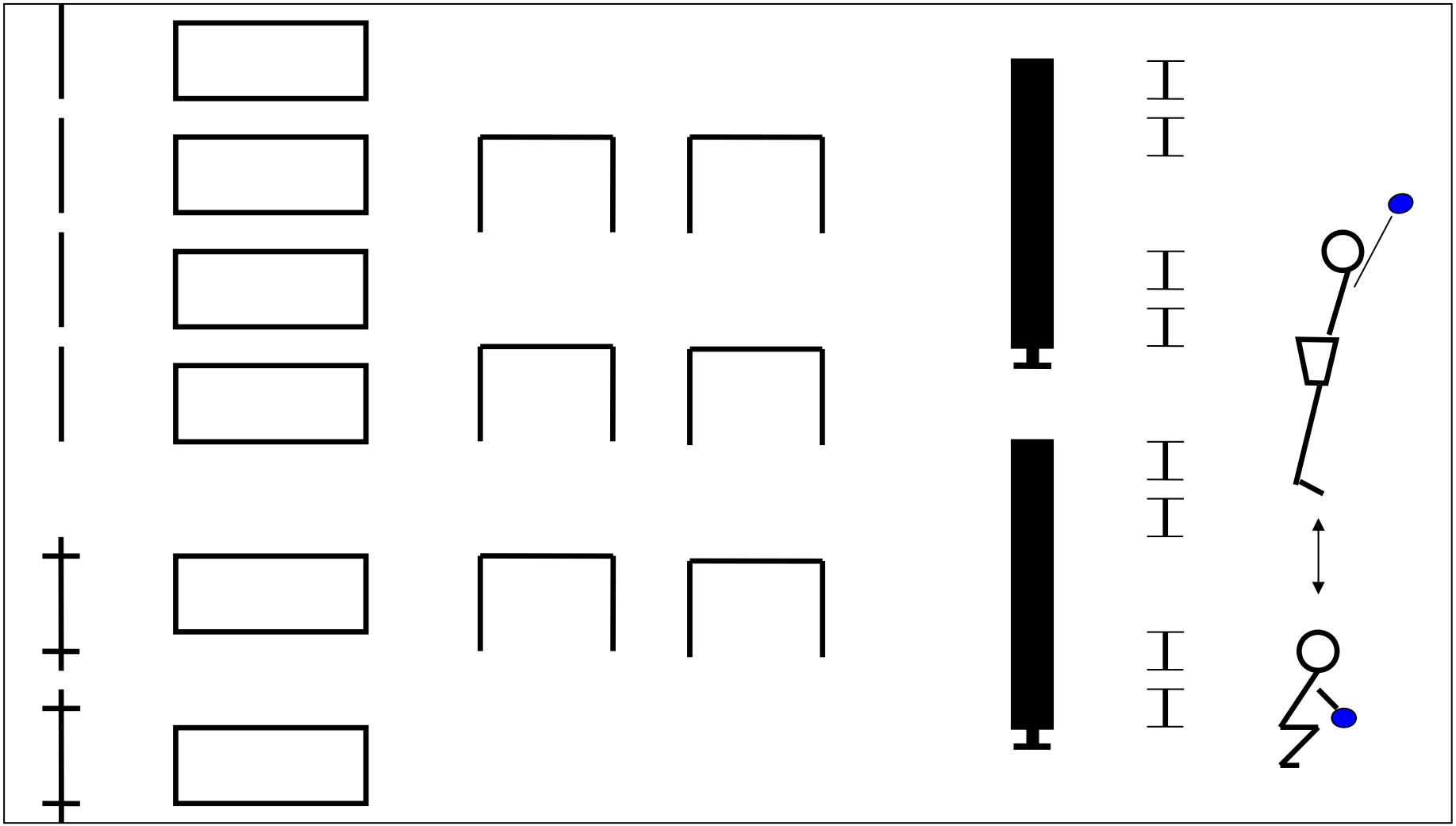
Thorsten Heß Stützpunkt Tauber-Hohenlohe 2011

Stundenbild 1 Reißen (Technik) – Stabilisation – Hürdensprünge – Medizinballwürfe



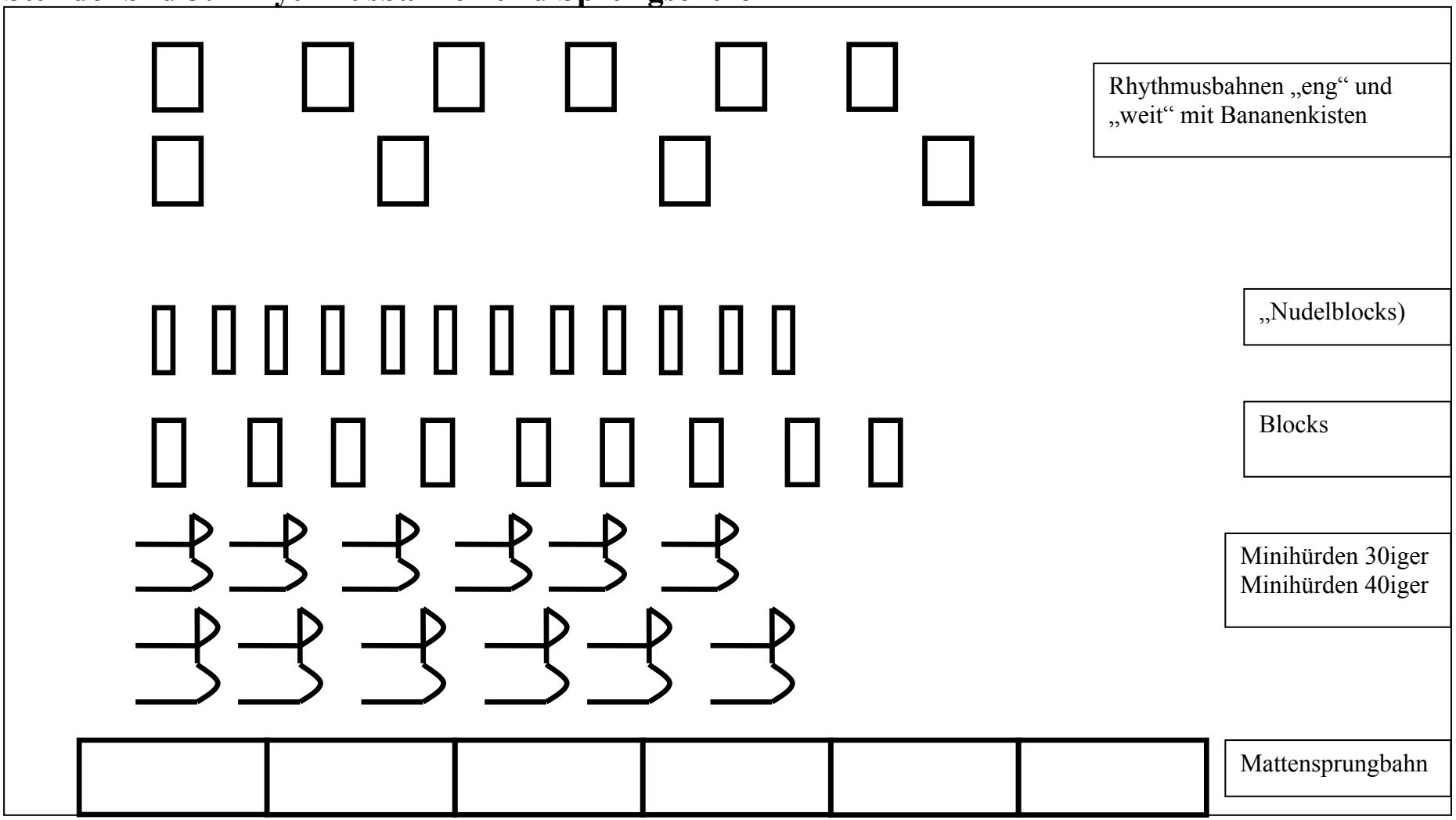
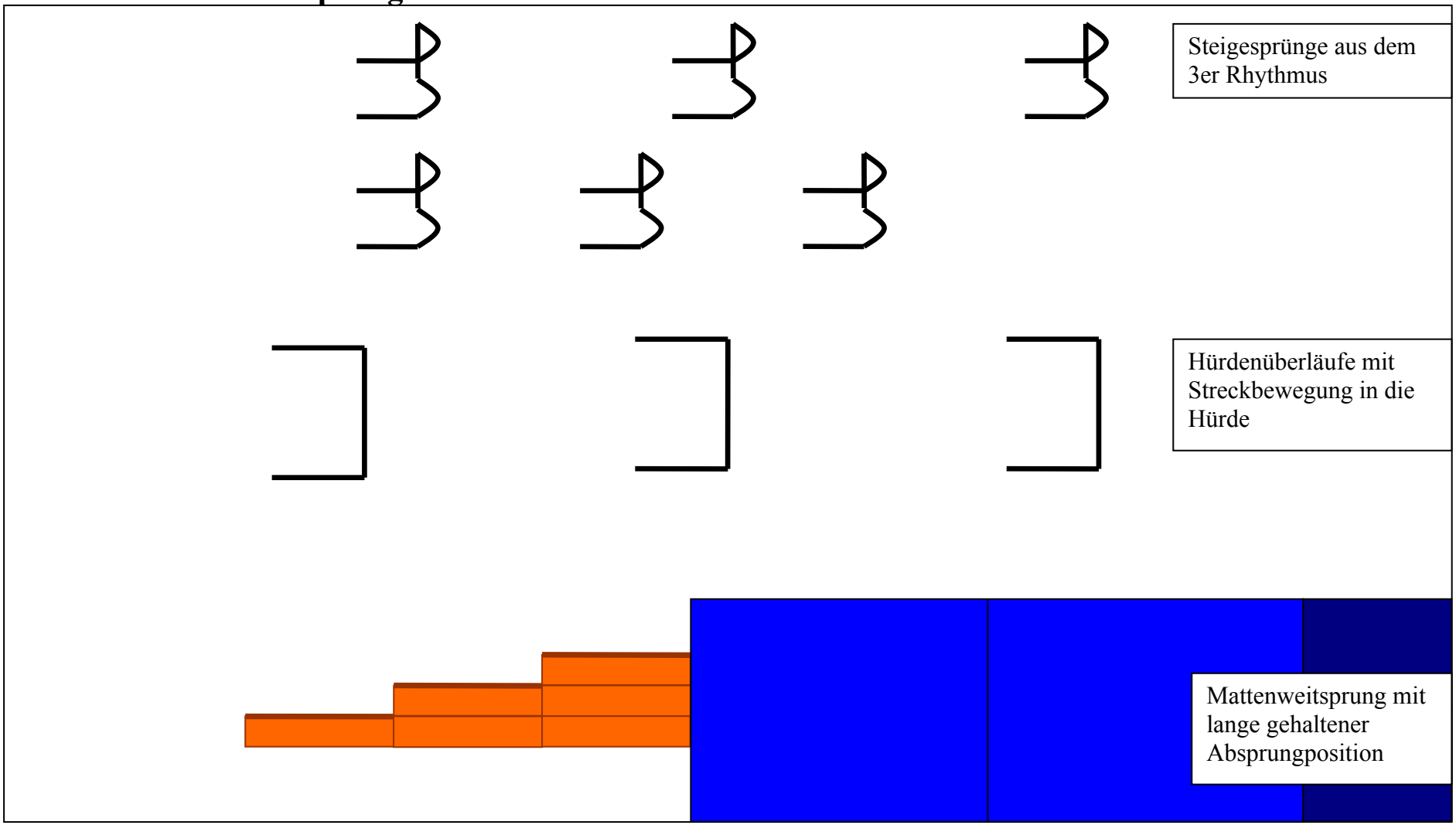
Thorsten Heß Stützpunkt Tauber-Hohenlohe 2011

Stundenbild 2: Stoßen (Technik) – Rumpfkraft – Hürdentechnik – Oberkörperkraft- Schocksprünge



Thorsten Heß Stützpunkt Tauber-Hohenlohe 2011

Stundenbild 3: Rhythmusbahnen und Sprungschule



Stundenbild 4: Weitsprung