

Sprung über die Linie

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Seil oder eingerolltes Handtuch
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Seitlich neben der Linie stehen • Beidbeinig über die Linie springen und auch wieder beidbeinig landen • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Arme locker seitlich mitschwingen oder seitlich auf der Hüfte aufstützen • Weich landen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Einbeinig: Abwechselnd von Außenbein zu Außenbein springend, das Innenbein bei der Landung auch mit auf tippen • Drehsprünge



So geht's!



Geht noch mehr?

