

# Froschsprünge (Frog jumps)

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> <li>• Koordination</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Hocke, Fersen bleiben auf dem Boden</li> <li>• Füße stehen parallel, Fußspitzen zeigen nach vorne</li> <li>• Hände neben den Unterschenkeln</li> <li>• Nach oben hüpfen, Knie dabei anziehen</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weich landen</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocksprünge nach oben, ohne Hände auf dem Boden</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Höher springen</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!