

Hampelmann (Jumping Jack)

1

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none">• Ausdauer• Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none">• Aufrecht stehen• Geschlossene Beine• Arme seitlich am Körper anlegen• In die Grätsche springen, Arme seitlich nach oben führen• Zurück in die Ausgangsposition springen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none">• Aufrechte Körperhaltung• Weich landen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none">• Schrittsprünge anstatt Grätschsprünge (vor und zurück springen)• Wechsle Schritt- und Grätschsprünge ab



So geht's!