

# 4



**Beidbeiniger Stand neben einer Linie:**

10-mal beidbeinig seitlich über eine Linie hin und her springen, dann 10-mal vorwärts und rückwärts über die Linie springen etc.

**Beachte:**

Mit leicht gebeugten Knien weich auf beiden Vorfüßen landen.

**Wirkung:**

Beinmuskulatur