

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