

Froschsprünge (Frog jumps)

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



So geht's!