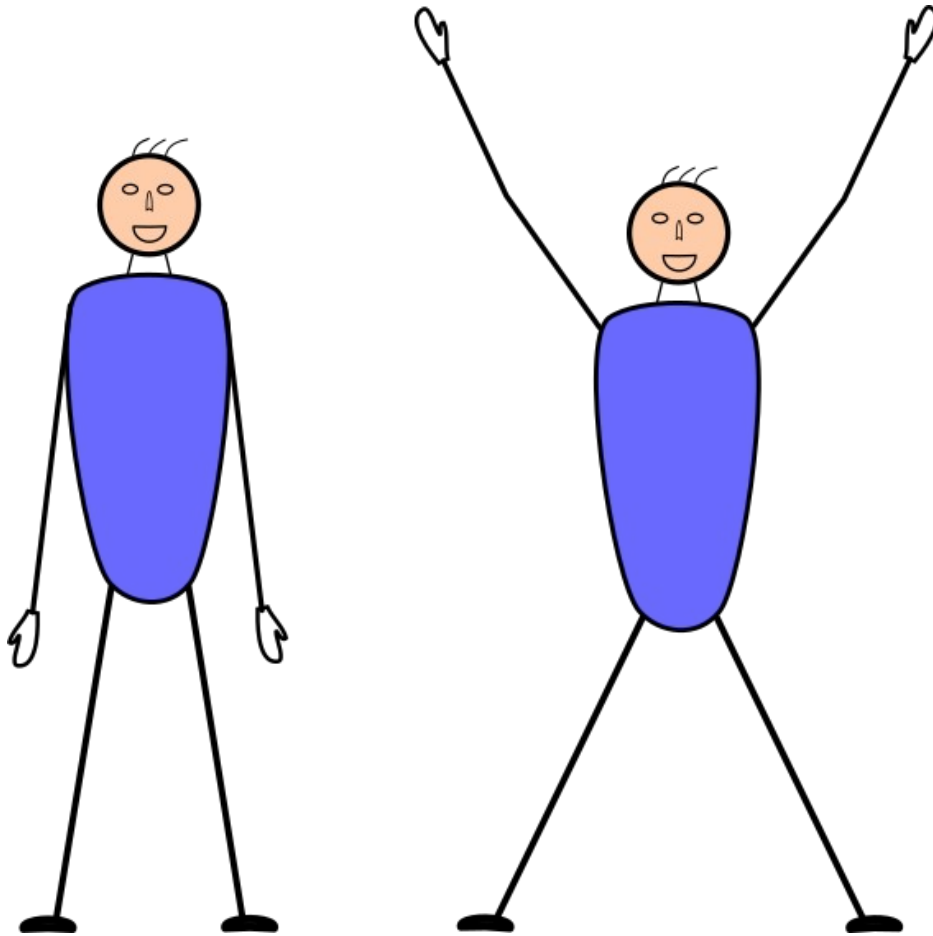


Jumping Jacks



Material: ---

Aufgabe:

- Ausgangsposition: lockerer Stand, Arme hängen nach unten
- Körperspannung aufbauen, Arme gestreckt
- Absprung gerade nach oben
- Während dem Sprung werden die Arme seitwärts nach oben geführt und die Beine auseinander

Zeit: 1min. (Hinweis: Breite der Beinstellung markieren)