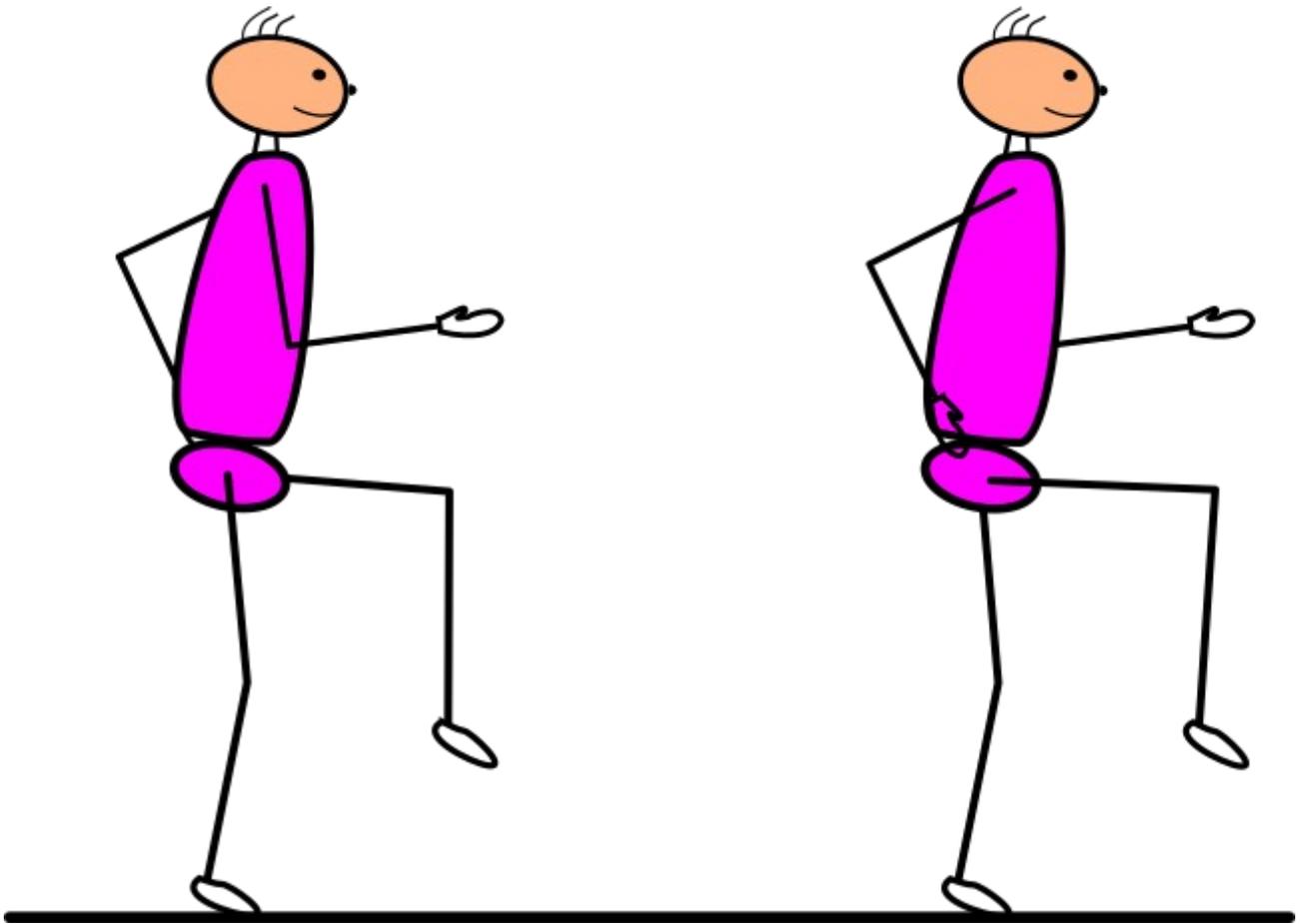


Kniehebelauf



Material: ---

Aufgabe:

- Ausgangsposition: lockerer Stand
- Es wird auf der Stelle gelaufen
- Die Knie werden beim Laufen bis zu einem Winkel von 90° angehoben
- Nur die Fußballen werden aufgesetzt
- Oberkörper bleibt aufrecht, Blick nach vorne gerichtet

Zeit: 60sec. (gezählt werden Bodenkontakte, nur bei Erreichen des 90° Winkels)