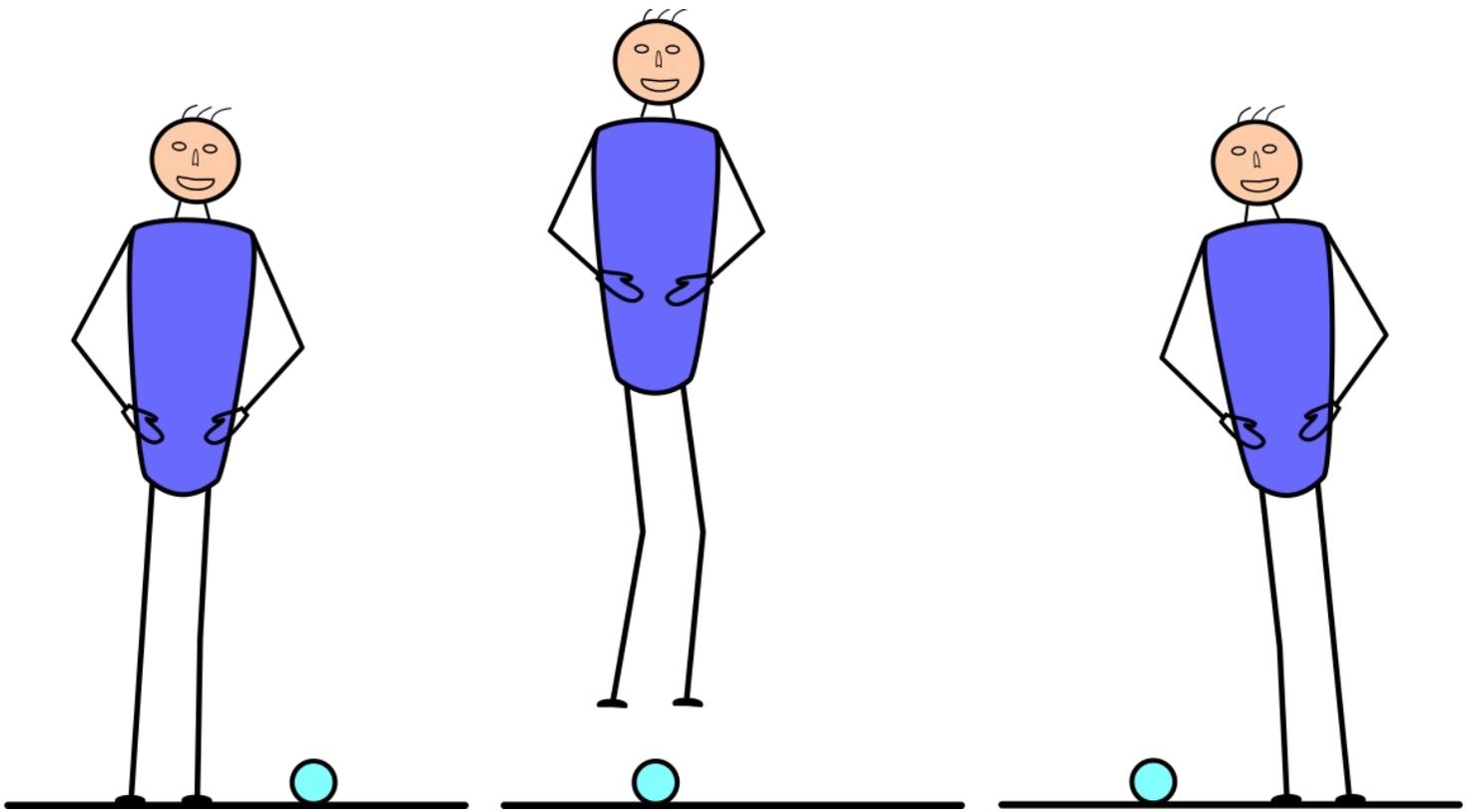


Seitsprünge



Material: Ball oder aufgerolltes Handtuch

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Lockerer Stand neben dem Ball
- Beidbeiniger Absprung über den Ball
- Beidbeinige Landung
- Oberkörper bleibt aufrecht, Blick nach vorne gerichtet
- Arme angewinkelt seitlich neben dem Körper

Zeit: 90sec.