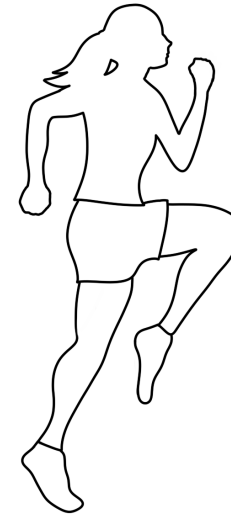


Laufkongress: Jumps

Beschreibung

Springe auf einem Bein und tippe bei jeder zweiten Landung mit der gegenüberliegenden Fußspitze auf dem Boden auf. Die Gewichtsverteilung (der Körperschwerpunkt) bleibt über dem Standbein. Nach vier kleinen „Jumps“ wird die Seite gewechselt. Die Arme bewegen sich wie beim Laufen wechselseitig mit.



Variation

Die Anzahl der Jumps auf einem Bein kann erhöht werden z.B. (5 x rechts, 5 x links ...).

Auf dem Video wird zwischen frontaler und seitlicher Ausrichtung gewechselt.



QR-Code
einscannen, um
den geteilten Inhalt
direkt zu sehen