

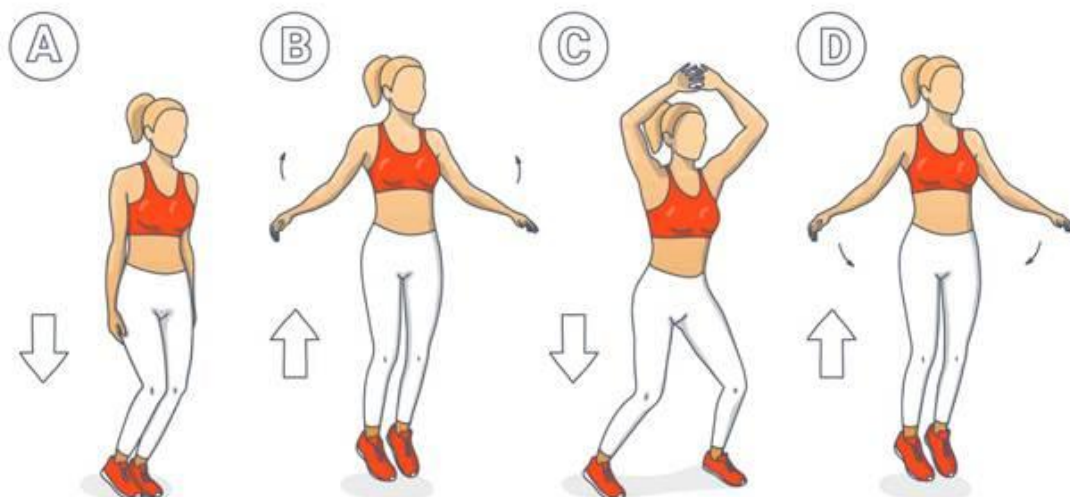
Hampelman – der Klassiker

Ausführung: Aufrecht hinstellen, Beine geschlossen, Arme hängen seitlich. Gleichzeitig Beine seitlich aufspringen und Arme über den Kopf führen. Dann wieder zurück in die Ausgangsposition springen. Gleichmäßig und rhythmisch bewegen.

Wichtig: weich auf den Fußballen landen, Knie leicht gebeugt.

Vorteile: fördert die Ausdauer & Koordination

JUMPING JACKS



<https://www.bing.com/images/search>