

Linien-Sprünge

Ort: Zuhause, im Hof oder im Park

Material: Eine Linie am Boden (z. B. Fliese, Kreide-Linie)

Durchführung:

1. Stelle dich mit beiden Füßen neben die Linie.
2. Springe mit beiden Füßen über die Linie nach rechts.
3. Springe sofort wieder zurück nach links.
4. Wiederhole das 30 Sekunden lang.

Mögliche Variation:

Springe auf einem Bein über die Linie.

Versuche so viele Sprünge wie möglich zu schaffen.

Was trainiert wird: Schnelligkeit, Koordination und Beinmuskulatur