

# Hampelmann (Jumping Jack)

1

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausdauer</li><li>• Koordination</li></ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufrecht stehen</li><li>• Geschlossene Beine</li><li>• Arme seitlich am Körper anlegen</li><li>• In die Grätsche springen, Arme seitlich nach oben führen</li><li>• Zurück in die Ausgangsposition springen</li></ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufrechte Körperhaltung</li><li>• Weich landen</li></ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schrittsprünge anstatt Grätschsprünge (vor und zurück springen)</li><li>• Wechsle Schritt- und Grätschsprünge ab</li></ul>



So geht's!