

# Sprung über die Linie

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seil oder eingerolltes Handtuch</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer</li> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitlich neben der Linie stehen</li> <li>• Beidbeinig über die Linie springen und auch wieder beidbeinig landen</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme locker seitlich mitschwingen oder seitlich auf der Hüfte aufstützen</li> <li>• Weich landen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinig: Abwechselnd von Außenbein zu Außenbein springend, das Innenbein bei der Landung auch mit auftippen</li> <li>• Drehsprünge</li> </ul>



So geht's!



Geht noch mehr?

