

Sprungfeder



■ Abb. 1



■ Abb. 2

Bewegungsablauf

1. Stand; der rechte Vorfuß steht auf einem niederen Hocker. Das Türmchen ist nach vorne geneigt, die Hände sind auf dem rechten Knie abgestützt. Die Ferse so weit wie möglich nach oben heben.
2. Die Ferse schnell nach unten und sofort wieder nach oben.

Wichtig

1. Das Knie steht über dem Fuß und zeigt nach vorne.
2. Die Hände stützen sich immer auf dem Knie ab und geben Widerstand gegen die Bewegung der Ferse nach oben.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:
