

## Sprung zur Seite einbeinig

### Unterkörper:

### Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

Einbeinstand mit dem Bein leicht gebeugt. Den Oberkörper etwas nach vorne neigen und einen Sprung zur Seite aufs andere Bein ausführen. Das Gleichgewicht in dieser Position kurz halten und anschliessend wieder auf die andere Seite springen.

### **Achtung:**

Knie stabil und stets hinter den Fussspitzen halten.

### **Erleichtern:**

Knie weniger beugen (grösserer Winkel); weniger weiter Sprung zur Seite.

### **Erschweren:**

Knie mehr beugen (kleinerer Winkel); Zusatzgewicht (an den Beinen, auf den Schultern, vor der Brust oder in den Händen halten).

