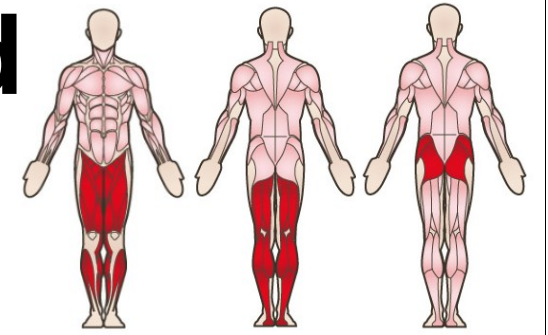


# Kniebeuge und Sprung auf einen Gegenstand



**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur**

Sitz auf einem am Boden liegendem Gegenstand (z.B. Pneu – beide Beine innerhalb oder ein Bein innerhalb und ein Bein ausserhalb des Pneus), beidbeiniges Abspringen zum Stand auf dem Gegenstand, Sprung zurück in die Ausgangsposition im Sitz.

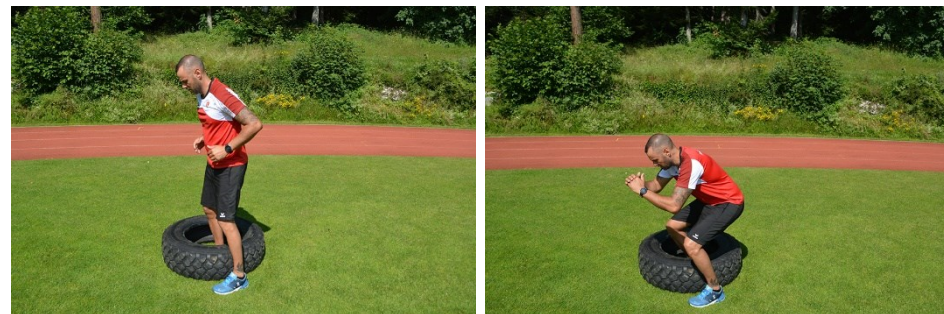
**Achtung:** Aufrechter Oberkörper. Sich nicht mit dem ganzen Gewicht absetzen. Knie hinter den Fussspitzen halten.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

## Vereinfachung

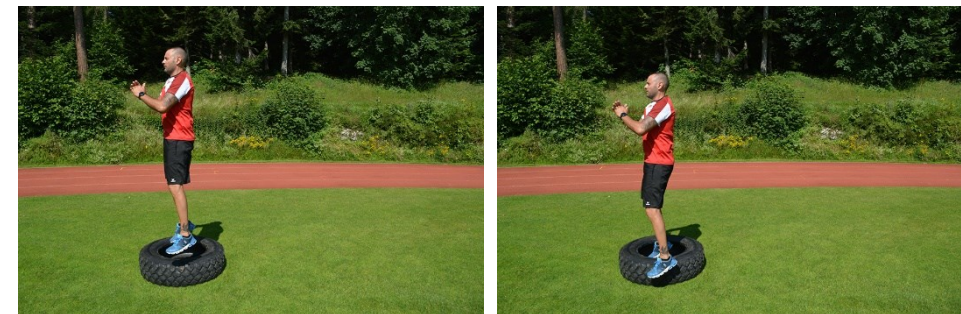
- Sitz mit beiden Beinen ausserhalb des Pneus, vom Sitz lediglich gerade in die Höhe springen ohne Zwischenlandung auf dem Pneu;
- Gesäss weniger senken (berührt den Pneu nicht).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

## Erschwerung

- Nach dem Stand auf dem Pneu Sprung in die Höhe mit direkter Landung zum Sitz;
- Zusatzgewicht (auf den Schultern).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM  
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Sandsack/Kampfrucksack**