



Anforderungsbereich: Ausdauer

Der Grashüpfer



Grashüpfer besitzen zwar sehr dünne, dafür aber auch sehr kräftige Beine. So können sie bis zu einem Meter weit springen. Bei einer Körpergröße von fünf cm ist das echt beeindruckend. Spring doch auch du mal mit deinen Beinen hin und her.

Für diese Übung brauchst du:

- Je nach Empfinden eventuell eine weiche Unterlage

Ablauf:

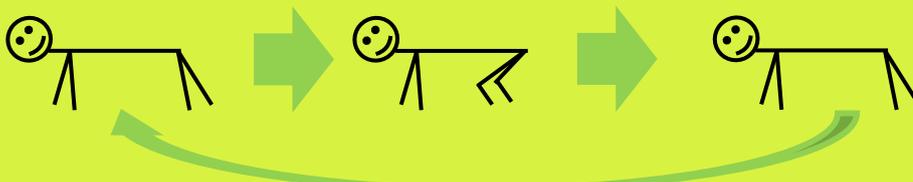
- Gehe in die Liegestützposition (auf alle Viere)
- Nun springe in die Hocke
- Aus der Hocke springst du wieder in die Liegestützposition
- Das gleiche geht nun wieder von vorne los
- Diese Übung sollte flüssig durchgeführt werden (keine Pause zwischen Liegestützposition und Hocke)
- Führe die Übung drei Mal 20s durch und mache dazwischen 30s Pause

Variationen:

- Anstatt in die Liegestützposition zu gehen, kannst du auch komplett auf den Boden liegen

Möglicher Wettbewerb:

- Spieleranzahl: so viele, wie mitmachen wollen
- Wer schafft eine höhere Anzahl in 20s?



Viel Erfolg und bleibt gesund!