

## A3) Muskulatur Sprunggelenk



### **Kriterien:**

Varianten:

- Füsse geschlossen.
- Füsse im Wechsel.
- 2x links, 2x rechts.
- 2x links, 2x rechts mit Kick beim zweiten Hüpfen.
- 5x links, 5x rechts.
- Knie anziehen.
- Jumping-Jacks.
- Doppeldurchzug.
- Überkreuzen

**Ausführung:** Auf Fussballen gut abfedern. Kleine Schwingbewegung aus dem Handgelenk, nicht dem ganzen Arm

- Seil so einstellen, dass ein rechter Winkel im Ellbogen ist, wenn mit beiden Füßen breit aufs Seil gestanden wird.