

FITNESS PARCOURS

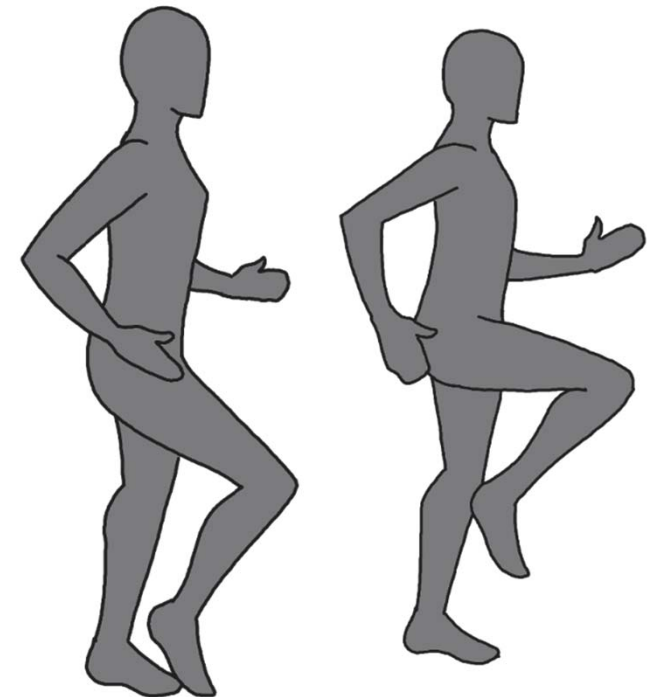
Übungen: Skippings

Ausgangsposition

- Wichtig ist, dass Oberkörper und Hüfte immer aufrecht stehen, der Blick ist geradeaus gerichtet

Endposition

- Kleine schnelle Schritte auf der Stelle, das Knie des Schwungbeins wird dabei bis zum rechten Winkel hochgezogen
- Die Arme unterstützen aktiv den Schwung des Kniehubs



Einsteiger: 15 Sek.

Fortgeschrittene: 30 Sek.

