

Donnerstag

[illegible]

Sprünge	Sprung 1	Sprung 2
	Mitte Sprung links, nur mit linken Fuß landen Mitte mit beiden Füßen Sprung rechts, nur mit rechten Fuß landen	Einbeinstand rechts halten Mitte erst links, dann rechts Einbeinstand links halten Mitte erst rechts, dann links
	Wdh	10
	Sprünge / Wdh	4
	Sätze	3
	Taktung Wdh	0:00:01
	Pause	0:00:15
Pause zwischen die Übungen	0:01:00	0:01:00