

Sprünge	Sprung 1 Rechter Fuß nach links vorne linker Fuß nach links hinten Mitte Sprung linker Fuß nach rechts vorne rechter Fuß nach hinten rechts Mitte Sprung	Sprung 2 Mit beiden Füßen nach links springen Mitte mit beiden Füßen nach rechts springen Mitte Ausfallschritt (hinterer Fuß bleibt auf dem Boden, 3 Mal hüpfen)
Wdh	10	10
Sprünge / Wdh	4	6
Sätze	3	3
Taktung Wdh	0:00:01	0:00:01
Pause	0:00:15	0:00:15
Pause zwischen die Übungen	0:01:00	0:01:00