

JUMPING JACKS – OVERHEAD JACKS

Ausgangsposition: schulterbreiter Stand

- mache einen „Hampelmann“
- führe abwechseln deine Hände seitlich nach oben und von vorne nach oben.

TIPP:

Diese Übung fordert auch dein Koordination. Führe sie also erst langsam aus und erhöhe dann das Tempo.

