

POGO TO JUMP SQUAT



- Ausgangsposition:
Schulterbreiter Stand
- Sprung in breite Squat Position
- Wenn deine Beine etwa einen 90° Winkel erreichen springst du in die Ausgangsposition zurück
- Springe 2 mal auf der Stelle (möglichst hoch)
- Squat

BEACHTE!

- Körperspannung halten
- Knie sollten nicht über die Zehenspitzen zeigen
- sanft landen
- Rücken gerade
- Gesäß anspannen

