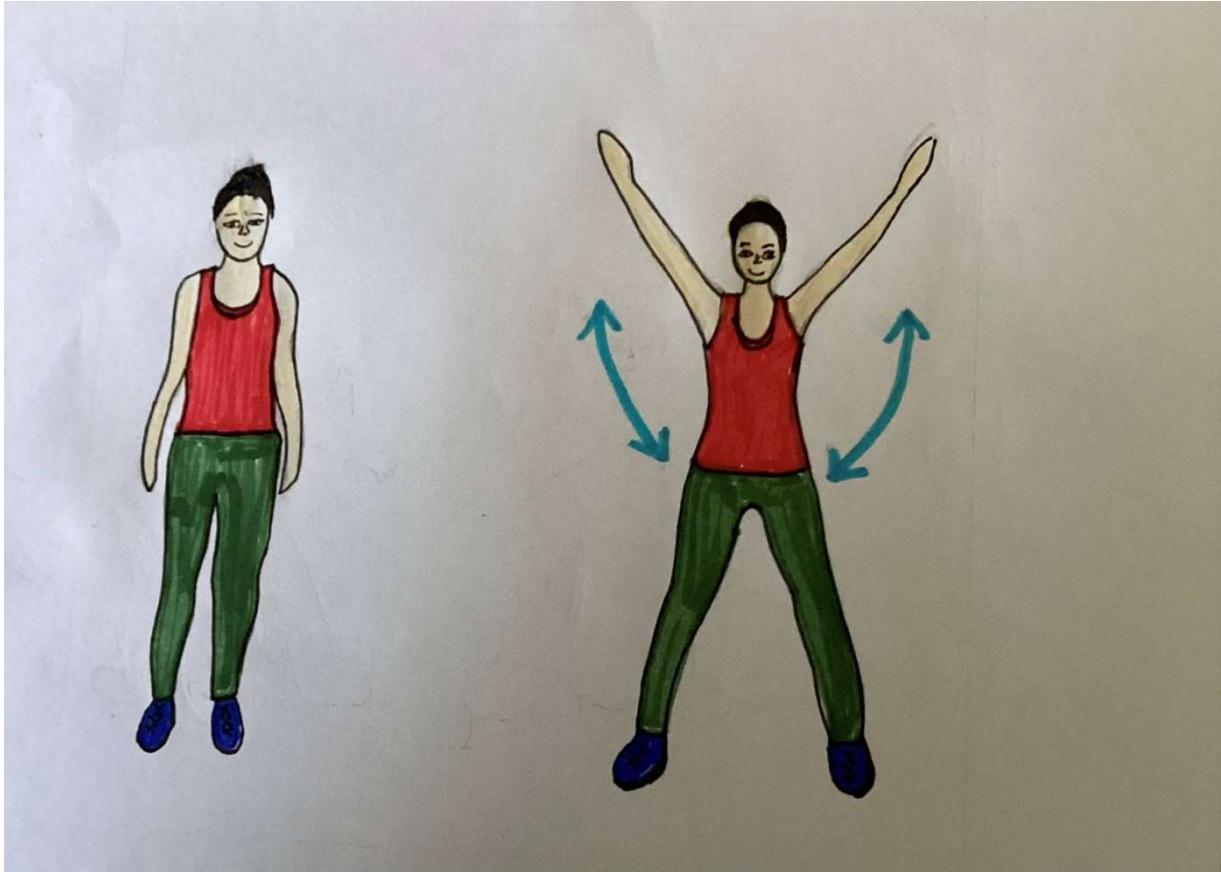


## STATION 1

# Jumping Jack



### Durchführung:

Bei dieser Übung steht man schulterbreit und die Arme liegen seitlich am Körper. Es ist eine Sprungübung, bei der man während des Sprungs die Beine spreizt und die gestreckten Arme über den Kopf zusammenbringt.

### Wiederholung:



15x



25x