



**Station 1**

**Jumping Jacks  
(Hampelmann)**

*(Rathaus)*



**Ausgangsposition:**

Deine Füße sind geschlossen. Dein Körper ist aufrecht, die Arme sind seitlich an den Rumpf angelegt. Deine Handflächen berühren die Oberschenkel.

**Durchführung:**

Hebe die Arme nun seitlich deines Körpers nach oben und führe die Hände über dem Kopf zusammen. Gleichzeitig springst du leicht vom Boden ab und spreizt deine Beine. Im zweiten Teil des Bewegungsablaufs führst du Hände und Füße wieder in ihre Ausgangsposition zurück. Springe dazu wieder leicht vom Boden ab. Die Arme nehmen den gleichen Weg nach unten, den sie gerade nach oben genommen haben.

Achte auf eine aufrechte Körperhaltung und gestreckte Arme

**Variation:**

Anstatt beide Beine in einer Sprungbewegung zu spreizen, werden hier einfach Schritte zur Seite ausgeführt – das linke und rechte Bein wechseln sich ab.

Wenn zusätzlich die Schultergelenke Probleme bereiten, ist es außerdem möglich, die Hände nicht über dem Kopf, sondern vor der Brust zusammenzuführen.

**Ziel:**

- Koordinationstraining
- Kraftausdauer

<b>Anfänger</b> (wenig trainiert)
20 Sekunden

<b>Fortgeschrittener</b> (mäßig trainiert)
30 Sekunden

<b>Profi</b> (gut trainiert)
40 Sekunden