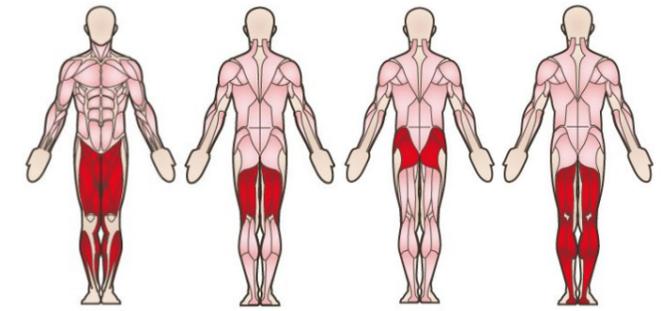


# Wechselsprung auf einem Gegenstand

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Stand mit einem Bein auf dem Pneu und einem auf dem Boden, abwechslungsweise im Sprung die Fussposition wechseln.

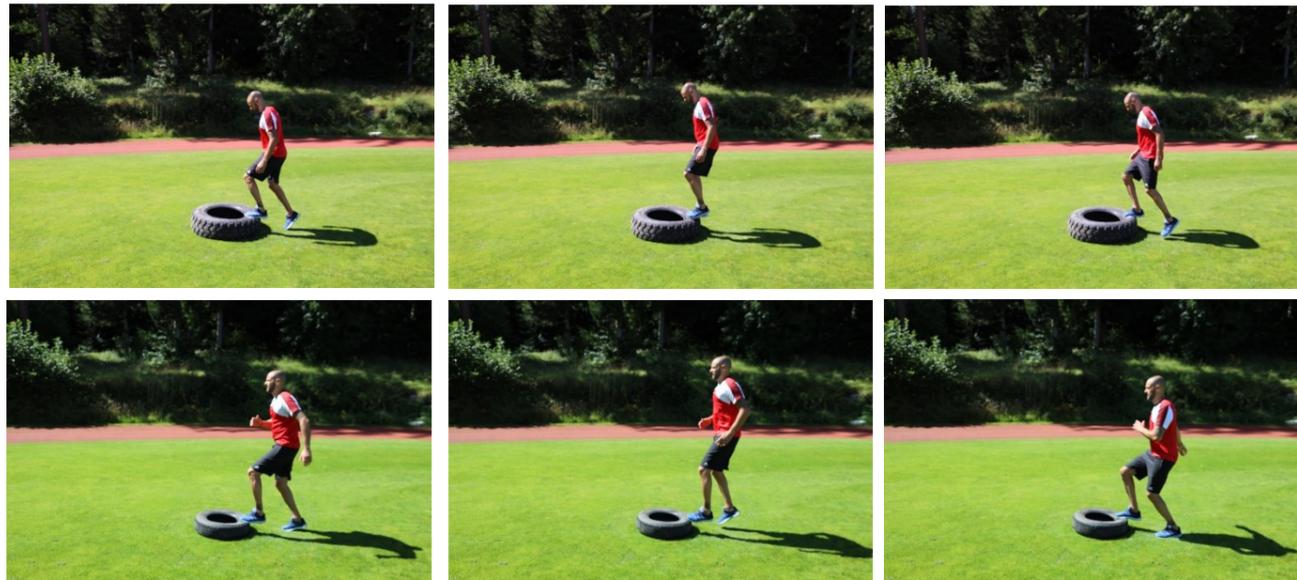
**Achtung:** Oberkörper aufrecht halten, Landung abfedern.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

## Vereinfachung

- Abwechslungsweise einen Fuss auf den Gegenstand und zurück in die Ausgangsposition führen (keine Sprünge - Treppensteigen);
- tieferes Element wählen.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

## Erschwerung

- Zusatzgewicht (an den Füßen);
- Absprung auf dem Gegenstand in die Höhe zum Beinwechsel.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM  
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Pneu DURO/Helm, 2 Gewichtsmanschetten**