

Achterlauf

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:

Es werden zwei Hütchen im Abstand von etwa 2 Metern auf den Boden gestellt. Die übende Person steht an einem dieser Hütchen.

Übungsausführung:

Führe schnelle Achterläufe um die Hütchen aus (Bild 1).

