



Variationen

Abstand der Hürden und der Hütchen vergrößern.

Der Torhüter hält in den Händen einen Ball mit ausgestreckten Armen fest.

Coaching Tipps

Saubere Ausführung der einbeinigen Sprünge.

Animierte Übung

Einfach den QR-Code scannen und loslegen!

