

# Übung 8

---

## Launch

---



- im Ausfallschritt auf der Matte stehen
- Hände in die Hüfte
- hinteres Bein geht zu Boden – Achtung: Knie darf nicht über den Vorderfuß ragen!
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Beine wechseln und Übung wiederholen
  
- 10 – 15 Wiederholungen oder
- 30 Sekunden halten

