

## Seitliches Springen (Teil des VfB Motoriktest)

### Material:

- Klebeband oder Springseile

### So geht's:

1. Klebe zu Beginn eine Linie auf den Boden.
2. Zusätzlich legst/ klebst du um die Linie ein Quadrat.
3. Aufgabe besteht darin mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich , seitlich über die Mittellinie hin - und herzuspringen

