

Fußarbeit

Klasse 3:

Im Normalschritt angehen

Nach rechts

Halten

2 – 3 Schritte zurück

Im Normalschritt nach links angehen

Laufschritt

Wendung

Nach links

Normalschritt

Halten

2 – 3 Schritte vor

Im langsamen Schritt angehen

Nach rechts

Wendung

Halten

2 – 3 Schritte nach rechts

Im Laufschritt nach links angehen

Nach rechts

Normalschritt

Wendung

Halten

2 – 3 Schritte nach links

Im langsamen Schritt nach links angehen

Normalschritt

Nach rechts

Wendung

Laufschritt

Normalschritt

Nach rechts

Laufschritt

Wendung

Nach rechts

Halten

Rückwärts mit Winkel nach rechts

Halten

Übung beendet

Klasse 2:

Im Normalschritt angehen

Langsamer Schritt

Wendung

Nach rechts

Halten

2 - 3 Schritte vor

Im Normalschritt angehen

Laufschritt

Nach rechts

Wendung

Nach links

Normalschritt

Nach rechts

Nach links

Wendung

Halten

2 – 3 Schritte zurück

Im langsamen Schritt nach links angehen

Halten

Rückwärts

Übung beendet

Klasse 1:

Im Normalschritt angehen

Nach rechts

Wendung

Nach links

Laufschritt

Nach rechts

Normalschritt

Nach rechts

Halten

2 – 3 Schritte zurück

Im Normalschritt angehen

Wendung

Laufschritt

Normalschritt

Halten

2 – 3 Schritte vor

Übung beendet

Senioren:

Im Normalschritt angehen

Laufschritt

Wendung

Nach links

Normalschritt

Langsamer Schritt

Nach links

Wendung

Nach rechts

Normalschritt

Nach links

Nach rechts

Wendung

Halten

Übung beendet