

1)



Einbein-Stand:
Im Zeitlupentempo mit dem Fuss hinten und vorne kurz Boden berühren.

2)



Einbein-Stand
und kleine
Schüttelbewegungen.

3)



Gehen an Ort,
Ferse abheben,
Armschwung.

4)



Tiefe Hocke,
hoch kommen
Einbein-Stand,
Arme gestreckt gegen
hinten
ev. kleine
Schüttelbewegungen.

5)



Ausfallschritt:
Tief und hoch =
Hand zu Fuss oder Knie.

6)



Grätsch-Stellung:
Abwechselnd boxen
und umkreisen
(Variante: ev. dazu gehen
oder springen).

7)



Tiefe Hocke
Arme vor Körper angewinkelt.
Körper strecken, 1 Bein hinten getreckt
und Arme in W-Stellung.

8)



Bein anziehen
und strecken.