



## ANFERSEN

### DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

### UND SO GEHT ES

Stelle Dich mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper auf. Deine Hände legst Du dabei mit dem Handrücken auf den Po. Nun ziehst Du abwechselnd die Unterschenkel und Fersen zum Po. Dabei bewegst Du Dich vorwärts.

### VARIATIONEN

Nimm nun noch Deine Arme dazu. Während Du Deine Beine abwechselnd zum Po ziehst, schwingst Du gleichzeitig Deine Arme in einer Kreisbewegung vorwärts. Nach ein paar Versuchen wechselst Du die Richtung und schwingst Deine Arme rückwärts. Ist Dir das zu leicht? Dann versuche Deine Arme in entgegengesetzte Richtungen zu schwingen: rechter Arm vorwärts und linker Arm rückwärts.



step kickt!

## BEWEGEN WIE DIE PROFIS



## HOPSERLAUF

### DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

### UND SO GEHT ES

Während Du vorwärtsläufst, springst Du mit Deinem linken Bein leicht in die Luft. Dabei ziehst Du das rechte Knie etwa bis zur Höhe Deiner Hüfte nach oben. Dein Oberkörper bleibt gerade, Dein linker Arm schwingt angewinkelt auf Schulterhöhe mit. Nach der Landung wiederholst Du die Übung: Absprung mit rechts, Knie des linken Beines anziehen und rechten Arm auf Schulterhöhe schwingen.

### VARIATIONEN

Keine



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS



## HAMPELMANN

### DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

### UND SO GEHT ES

Stelle Dich gerade hin. Die Beine sind geschlossen und die Arme hängen neben dem Körper nach unten. Hüpfle leicht und spreize dabei die Beine seitlich des Körpers, bis sie weiter als schulterbreit stehen. Gleichzeitig hebst Du die Arme seitlich nach oben und streckst Dich soweit, bis Deine Hände sich über dem Kopf berühren. Anschließend wieder in die Ausgangsstellung zurückspringen.

### VARIATIONEN

Verändere nun Deine Startposition. Deine Beine sind geschlossen, Deine Arme streckst Du nun aber so über Deinen Kopf, dass sich Deine Handflächen berühren. Nun spreizt Du Deine Beine seitlich des Körpers und die Arme lässt Du seitlich nach unten fallen. Anschließend wieder in die Ausgangsstellung zurückspringen.



**BEWEGEN** WIE DIE PROFIS