

Beinarbeit seitwärts

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

Pro 2er Team:

- 1 Reifen

Übung:



Ein Teilnehmer führt und umkreist den Reifen mit kleinen Nachstellschritten. Der zweite Teilnehmer versucht gegenüber zu bleiben. Die Teilnehmer führen dabei flache kleine Schritte auf den Fußballen aus. Der Fussabstand ist nicht kleiner als Schulterbreite. Der der Bewegungsrichtung näher liegende Fuss geht zuerst, der zweite Fuss wird nur bis Schulterbreite nachgezogen.