

# Spiegellauf

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber. Ein Teilnehmer bewegt sich seitlich mit Nachstellschritten. Der Partner versucht ständig vis-à-vis von ihm zu bleiben und all seine Bewegungen zu imitieren. Die Füße bleiben schulterbreit, der der Bewegungsrichtung näher stehende Fuss leitet die Bewegung ein. Das Gewicht ist auf den Fussballen, die Schritte sind federnd-gleitend.