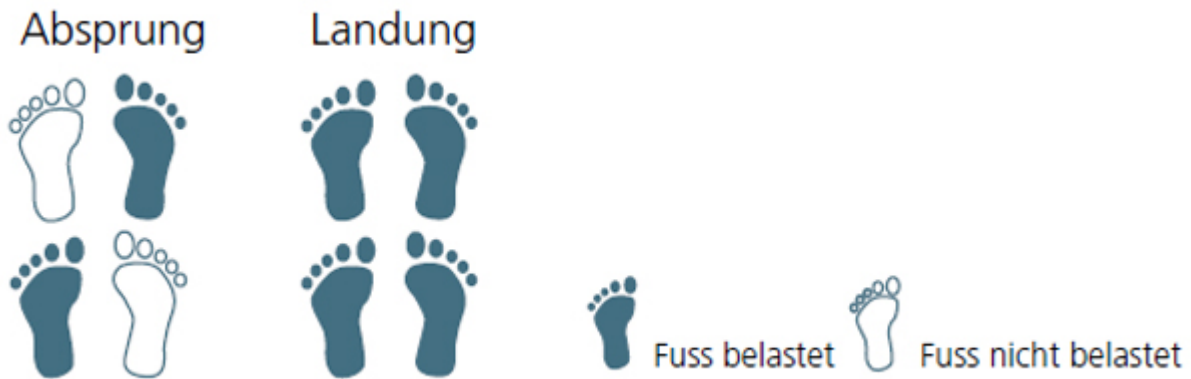


Tanzen – Sprünge: Von einem Fuss auf zwei Füsse

In den folgenden zwei Übungen führen die Schülerinnen und Schüler Sprünge mit einem Fuss aus und landen auf zwei Füßen.



Running

Mit dem rechten Fuss abspringen, linkes Knie heben, auf beiden Füßen landen, der linke Fuss unter dem Körper, der rechte Fuss hinter der Körperachse (Ausfallschritt). Wiederholen und jedes Mal die Seite wechseln.

Variation

Seitwärts (statt vor-/rückwärts).

Geschlossener Sprung

Mit dem rechten Fuss vorwärts, Knie anheben. Auf beiden Füßen landen.

Variation

Seitwärts (statt vor-/rückwärts).

Quelle: «mobilepraxis» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO