# Beweglichkeit – Spielerische Formen: Knoten lösen

**In dieser Übung zu zweit geht es darum, sich aus einem Knoten zu lösen. Auf spielerische Art und Weise wird die Rumpf-, Bein- und Oberkörperbeweglichkeit verbessert.**

A und B stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Beide steigen mit einem Fuss auf derselben Seite über einen Arm, machen eine ganze Drehung nach aussen, ohne die Hände loszulassen (diese werden über den Kopf auf die andere Seite geführt). Sobald sie sich wieder gegenüber stehen, wird das andere Bein «ausgeschlauft» und der Knoten gelöst.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**