

# Beweglichkeit – Spielerische Formen: Storchenschritt

Ausfallschritte ausführen zur Dehnung der hinteren Oberschenkel- und der Hüftmuskulatur. Eine Übung zu zweit oder mehr, die auch in Wettkampfform ausgeführt werden kann.



Wettkampfform zwischen zwei oder mehr Sportlern/ Schülerinnen. Zehn grosse Ausfallschritte vorwärts aneinander reihen. Anschliessend zehn Schritte rückwärts laufen. Wer kommt am selben Ausgangspunkt an?

**Bemerkung:** Die Aufgabenstellung der Rückwärtsschritte erst nach den Vorwärtsschritten bekannt geben.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**