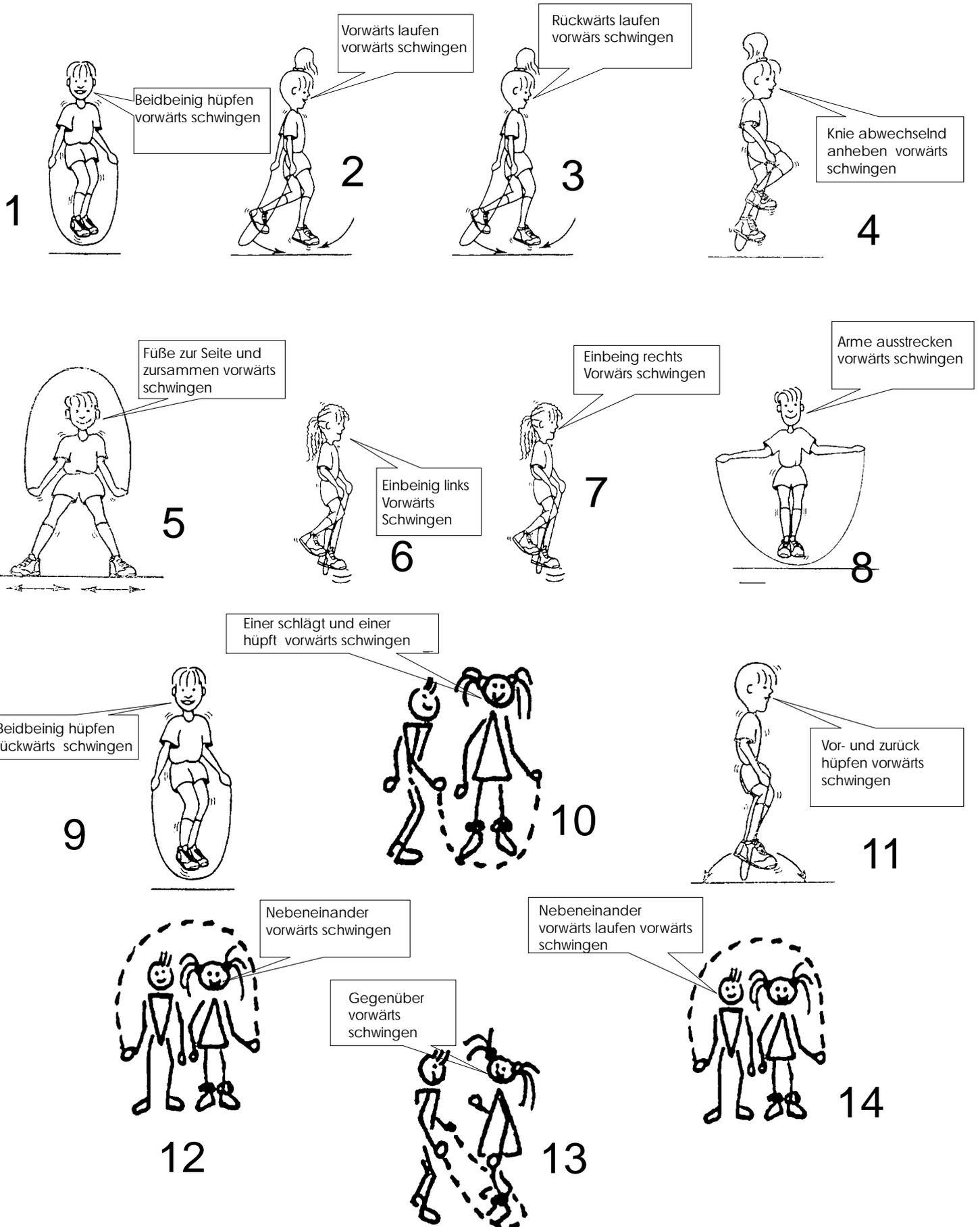


Übungen Klasse 1-4:

Nr.	Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3	Klasse 4
	Individuell	Individuell	Individuell	Individuell
1	Beidbeinig hüpfen vorwärts schwingen	Arme ausstrecken rückwärts schwingen	Vor und zurück hüpfen und rückwärts schwingen	Arme über kreuz rückwärts schwingen
2	Einbeinig links vorwärts schwingen	Einbeinig links rückwärts schwingen	Einbeinig links und fortbewegen und vorwärts schwingen	Mit 10 Sprüngen 2 x im Kreis drehen rückwärts schwingen
3	Einbeinig rechts vorwärts schwingen	Einbeinig rechts rückwärts schwingen	Einbeinig rechts und fortbewegen und rückwärts schwingen	Einbeinig links und fortbewegen rückwärts schwingen
4	Vorwärts laufen vorwärts schwingen	Füße über kreuz vorwärts schwingen	Füße über kreuz rückwärts schwingen	Doppelsprung und vorwärts schwingen
5	Arme ausstrecken vorwärts schwingen	Füße rein/raus vorwärts schwingen	Füße rein/raus und vor/zurück vorwärts schwingen	Rückwärts laufen rückwärts schwingen
6	Vor und zurück hüpfend vorwärts schwingen	Arme über kreuz vorwärts schwingen	Arme über kreuz vorwärts schwingen	Arme und Beine ausstrecken (Hampelmann) rückwärts schwingen
7	Beidbeinig hüpfen rückwärts schwingen	Füße rechts und links abwechselnd rückwärts schwingen	Arme und Beine ausstrecken (Hampelmann) vorwärts schwingen	Arme hinter dem Rücken über kreuz vorwärts schwingen
8	Knie abwechselnd anheben rechts und links vorwärts schwingen	Vor und zurück hüpfend vorwärts schwingen	In der Hocke hüpfen vorwärts schwingen	In der Hocke hüpfen rückwärts schwingen
9	Füße rein/raus vorwärts schwingen	Ein Arm vorn, ein Arm hinten vorwärts schwingen	Ein Arm vorn, ein Arm hinten vorwärts schwingen	Ein Arm vorn, ein Arm hinten vorwärts schwingen
10	Rückwärts laufen vorwärts schwingen	Knie abwechselnd anheben rechts und links vorwärts schwingen	Knie abwechselnd anheben rechts und links rückwärts schwingen	Arme über kreuz, Füße über kreuz vorwärts schwingen
	Partner	Partner	Partner	Partner
11	Nebeneinander vorwärts schwingen	Nebeneinander rückwärts schwingen	Hintereinander rückwärts schwingen	1+1 einer hüpfte im Kreis einbeinig rechts und rückwärts schwingen
12	1 + 1 einer hüpfte und vorwärts schwingen	1+1 einer hüpfte und rückwärts schwingen	Rechte Schultern aneinander, einer rückwärts, einer vorwärts schwingen	1+1 einer hüpfte, der andere ein Bein hoch
13	Nebeneinander laufen und vorwärts schwingen	Gegenüber und rückwärts schwingen	Einer schlägt Außenarm und rückwärts schwingen	Rücken an Rücken und einer rückwärts schwingen
14	Gegenüber und vorwärts schwingen	Nebeneinander einbeinig links rückwärts schwingen	Gegenüber und einbeinig links und vorwärts schwingen	Rechte Schultern aneinander, einer rückwärts, einer vorwärts schwingen

Übungsposter 1. Klasse

Jede Übung soll 10 x hintereinander ohne Pause gesprungen werden



Teilnahme: 1-5 Übungen, Bronze: 6-8 Übungen, Silber: 9-11 Übungen; Gold: 12-14 Übungen

Übungsposter 2. Klasse

Jede Übung soll 10 x hintereinander ohne Pause gesprungen werden

1 Füße überkreuz vorwärts schwingen

2 Ein Arm vorn, ein Arm hinten vorwärts schwingen

3 Rückwärts laufen vorwärts schwingen

4 Knie abwechselnd anheben vorwärts schwingen

5 Füße zur Seite und zrsammen vorwärts schwingen

6 Füße links und rechts abwechselnd rückwärts Schwingen

7 Einbeinig links rückwärts schwingen

8 Arme ausstrecken rückwärts schwingen

9 Arme überkreuz vorwärts schwingen

10 Einer schlägt und einer hüpf rückwärts schwingen

11 Vor- und zurück hüpfen vorwärts schwingen

12 Nebeneinander rückwärts schwingen

13 Gegenüber vorwärts schwingen

14 Nebeneinander einbeinig links rückwärts schwingen

Teilnahme: 1-5 Übungen, Bronze: 6-8 Übungen, Silber: 9-11 Übungen; Gold: 12-14 Übungen

Übungsposter 3. Klasse

Jede Übung soll 10 x hintereinander ohne Pause gesprungen werden

1 Füße überkreuz rückwärts schwingen

2 Ein Arm vorn, ein Arm hinten vorwärts schwingen

3 In der Hocke hüpfen vorwärts schwingen

4 Knie abwechselnd anheben rückwärts schwingen

5 Füße zur Seite und zusammen und vor und zurück abwechselnd vorwärts schwingen

6 Einbeinig rechts und rückwärts fortbewegen rückwärts schwingen

7 Einbeinig links und fortbewegen vorwärts schwingen

8 Arme und Beine ausstrecken vorwärts schwingen

9 Arme überkreuz vorwärts schwingen

10 Einer schlägt mit dem Außenarm und einer hüpf einbeinig links rückwärts schwingen

11 Vor- und zurück hüpfen rückwärts schwingen

12 Schulter an Schulter einer rückwärts, einer vorwärts schwingen

13 Gegenüber beide einbeinig links vorwärts schwingen

14 Hintereinander rückwärts schwingen

Teilnahme: 1-5 Übungen, Bronze: 6-8 Übungen, Silber: 9-11 Übungen; Gold: 12-14 Übungen

Übungsposter 4. Klasse

Jede Übung soll 10 x hintereinander ohne Pause gesprungen werden

Arme überkreuz rückwärts schwingen

1

Ein Arm vorn, ein Arm hinten vorwärts schwingen

2

In der Hocke hüpfen rückwärts schwingen

3

Doppelsprung vorwärts schwingen

4

Mit 10 Sprüngen 2 x im Kreis drehen rückwärts schwingen

5

Arme hinter dem Rücken über kreuz vorwärts schwingen

6

Einbeinig links und fortbewegen rückwärts schwingen

7

Arme und Beine ausstrecken rückwärts schwingen

8

Einer schlägt mit dem Außenarm und einer hüpf einbeinig links um ihn herum rückwärts schwingen

9

Arme überkreuz, Füße überkreuz vorwärts schwingen

! Füße über kreuz !

10

Rückwärts laufen rückwärts schwingen

11

Schulter an Schulter einer rückwärts, einer vorwärts schwingen

12

Einer schlägt unter dem Bein her, der andere hüpf vorwärts schwingen

13

Rücken an Rücken rückwärts schwingen

14

Teilnahme: 1-5 Übungen, Bronze: 6-8 Übungen, Silber: 9-11 Übungen; Gold: 12-14 Übungen