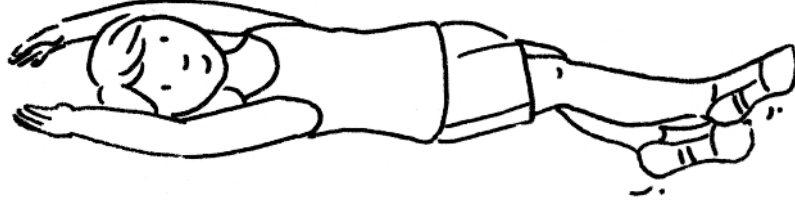


Du brauchst:

- 2 Hüfchen



Strecke deine Arme gerade nach oben.
 Laufe nun auf den Fußballen und mit gestrecktem
 Oberkörper die Strecke von dem einen Hüfchen zu
 dem anderen.

Beginne langsam und werde bei weiteren Läufen
 immer etwas schneller.

VORSCHAU

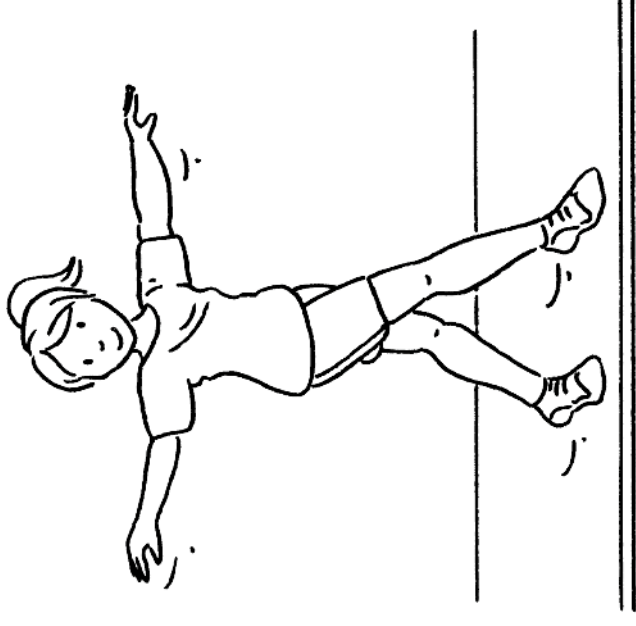
Du brauchst:

- 2 Hütchen 
- 1 Bodenlinie

Starte beim linken Hütchen. Stelle dich seitlich auf die Linie und strecke deine Arme zur Seite.

1. Mache mit dem linken Bein einen Schritt nach rechts, indem du ihn vor dem rechten Bein vorbeiführst.
2. Mache mit dem rechten Bein entlang der Linie wieder einen Schritt nach rechts.
3. Mache mit dem linken Bein einen Schritt nach rechts, indem du ihn hinter dem rechten Bein vorbeiführst.
4. Mache mit dem rechten Bein entlang der Linie wieder einen Schritt nach rechts.
5. Danach beginnst du wieder bei 1. und so weiter, bis du beim rechten Hütchen ankommst.

Beginne langsam und werde bei weiteren Läufen immer etwas schneller.



Du brauchst:

- 2 Hütchen 



Hopse möglichst schnell die Strecke von dem einen Hütchen zu dem anderen. Ziehe dafür deine Knie abwechselnd waagrecht nach oben und mache das ganz schnell.

Achte dabei auf deine Arme. Nimm sie im gleichen Rhythmus mit nach oben wie die Beine.

Beginne langsam und werde bei weiteren Läufen immer etwas schneller.