

Sportvideos mit Herrn Cool

Ort: Spielplatz
Übung: Treppenläufe (Doppelkontakt) 1. Teil
Zeitraum: 08.02.-14.02.2021

1. Warm Up (Aufwärmen) -

Skippings: vorwärts/rückwärts/
seitwärts links - rechts
jeweils 5 Sekunden
Hampelmann 10 Stück
Strecksprung 10 Stück

Video



2. Doppelkontakt ohne Armeinsatz -

Beide Arme vorwärts oder rückwärts
Kreisen.
5 Durchgänge vorwärts
5 Durchgänge rückwärts

Video



3. Doppelkontakt beide Arme -

5 Durchgänge rechter Arm vorwärts
5 Durchgänge rechter Arm rückwärts
5 Durchgänge linker Arm vorwärts
5 Durchgänge linker Arm rückwärts

Video



4. Doppelkontakt Arme versetzt -

Rechter Arm ist oben und der linke Arm
ist unten.
5 Durchgänge vorwärts
5 Durchgänge rückwärts

Video



5. Doppelkontakt Ball um die Hüfte -

Ein Kontakt mit dem Fuß auf der Treppenstufe,
Ball / Socke um die Hüfte nach jedem Kontakt kreisen,
5 Durchgänge nach links und 5 Durchgänge nach rechts
kreisen

Video

