

# Sportvideos mit Herrn Cool

Ort: Spielplatz  
Übung: Treppenläufe (Doppelkontakt) 2. Teil  
Zeitraum: 15.02.-21.02.2021

## 1. Warm Up (Aufwärmen) -

Skippings (auf der Stelle) 10 Sekunden  
Hampelmann 10 Stück  
Schnelle Beine (vorwärts/rückwärts/  
links/rechts) 10 Sekunden

[Video](#)



## 2. Doppelkontakt um den Kopf -

Doppelkontakt mit dem Fuß auf der Treppenstufe,  
Ball / Socke um den Kopf nach jedem Kontakt kreisen,  
5 Durchgänge nach links und 5 Durchgänge nach rechts  
kreisen

[Video](#)



## 3. Doppelkontakt um Kopf und Hüfte -

Ball / Socke abwechselnd nach jedem Doppelkontakt um  
den Kopf und dann um die Hüfte kreisen  
5 Durchgänge nach links und 5 Durchgänge nach rechts  
kreisen

[Video](#)



## 4. Doppelkontakt Arme vorne/hinten -

Nach jedem Doppelkontakt die Hände vor dem Körper und  
Hinter dem Körper klatschen

[Video](#)

