

# Sportvideos mit Herrn Cool

Ort: Spielplatz  
Übung: Treppenläufe 2. Teil  
Zeitraum: 01.02.-07.02.2021

## 1. Warm Up (Aufwärmen) -

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

### Video



## 2. Einerkontakt 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



## 3. Einerkontakt um den Kopf -

Ein Kontakt 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



## 4. Einerkontakt um Kopf und Hüfte -

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

### Video



## 5. Einerkontakt Arme vorne/hinten -

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

### Video

