

Übung 2**Seitschritt mit Armbewegung**

Machen Sie den Seitschritt – wie oben erklärt. Wenn der Schritt sicher beherrscht wird, kommen verschiedene Armbewegungen dazu,

- Beugen und Strecken: Beim Seitschritt nach rechts werden die Arme gebeugt, beim Heranziehen des linken Fußes werden die Arme wieder gestreckt. Genauso weiter.
- Beim Schritt nach rechts wird der rechte Arm auf Schulterhöhe nach vorn ausgestreckt und wieder gesenkt. Beim Seitschritt nach links wird der linke Arm nach vorn angehoben und wieder gesenkt.
- Beim Seitschritt nach rechts die Ellbogen beugen, die locker geschlossenen Fäuste befinden sich direkt vor den Schultern. Beim Herantippen mit links beide Arme auf Schulterhöhe nach vorn ausstrecken. Beim Seitschritt nach links die Arme wieder vor die Schultern zurückziehen und beim Tippen mit rechts beide Arme wieder sinken lassen.



Übung 2: Seitschritt mit Armbewegung



Seitschritt mit wechselnder Armbewegung



Seitschritt mit Schultertippen