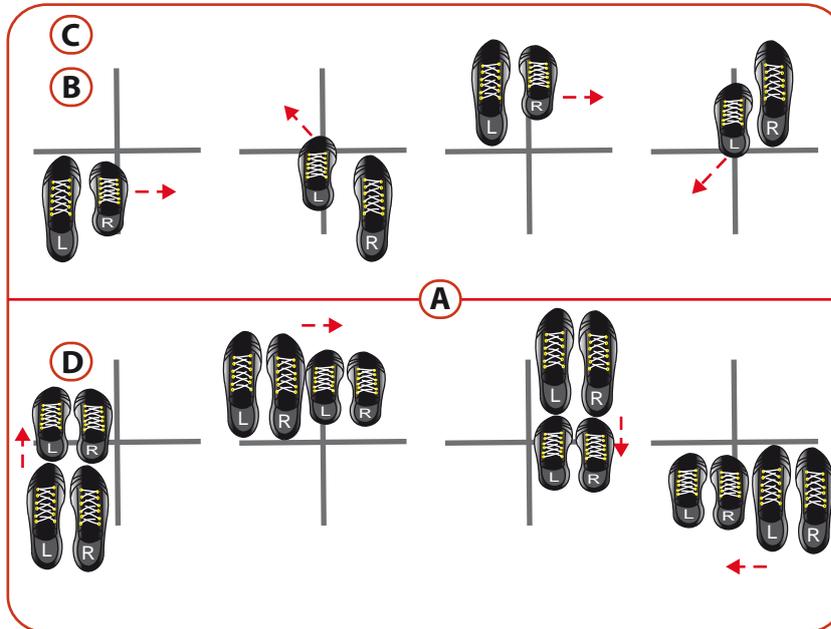




Linientanz



- A** In der Halle kreuzen sich viele Linien, jeder Spieler sucht sich ein Kreuz.
- B** Erst links unten, dann geht es nach rechts unten, links oben und rechts oben und wieder links unten.
- C** Varianten: beidbeiniges und einbeiniges Hüpfen mit dem Gesicht nach vorne.
- D** Hüpfen immer vorwärts, dann seitwärts, dann rückwärts und wieder seitwärts. Es werden keine diagonalen Sprünge ausgeführt, das Gesicht ist immer nach vorn gerichtet. Variante: auf einem Bein!

Variationen:

- Achte auf die Beschreibungen unter C und D.
- Merksatz zu den Varianten: mit und ohne Diagonalsprung.
- Langsam beginnen, der Trainer erhöht durch klatschen den Rhythmus.

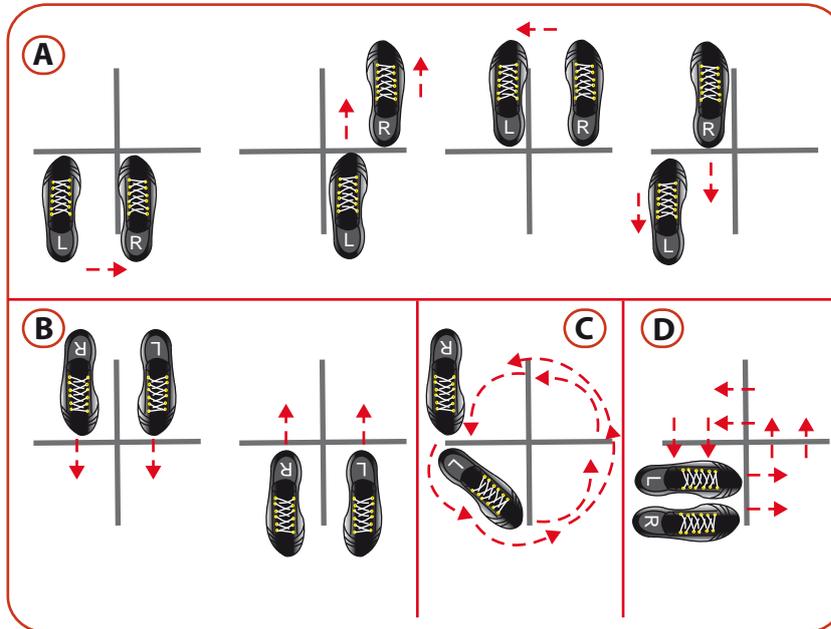
Tipp:

- Denke an Erholungspausen zwischen den Varianten.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					



Linientanz



- A** Sidestep nach rechts, dann Schritt nach vorne, Sidestep nach links und Schritt nach hinten.
- B** Mit gegräschten Beinen vor und zurück springen. Varianten: halbe oder ganze Drehung in der Luft.
- C** Kreisförmig durchs Kreuz laufen. Variationen: nur ein Kontakt in jedem Feld, im Uhrzeigersinn.
- D** Kreisförmig immer vorwärts hüpfen. Variationen: rückwärts hüpfen, auf einem Bein mit rechts oder links und es geht jeweils auch noch im Uhrzeigersinn.

Variationen:

- Achte auf die Beschreibungen unter B bis C.
- Verschiedene Richtungsänderungen sind möglich.
- Erfinde eigene Steps.

Tipp:

- Fordere deine Spieler auf, eigene Steps zu kreieren.

Training am:					
Altersklasse:					
Trainingsteilnehmer:					
Abwesenheit:					
Übungsnote:					
Notizen:					