

Stundenbild – Gehirnjogging

Goldmedaille

Im 4 Schritte Rhythmus

<u>Aufbau</u>	<u>Notizen</u>
<p>1. Langlaufspung</p> <ul style="list-style-type: none">• Arme in Hüftstütze• Diagonalschwung• Passgangschwung• Arme in Hochhalte• Drehung <p>2. Hampelmannsprung</p> <ul style="list-style-type: none">• Eiffelturm• Rakete• Armvariation – Arme vor Körper• Beinvariation – Schrittsprung• Drehung <p>3. Fluglotse</p> <ul style="list-style-type: none">• Arme – Hochhalte• Arme – senkrecht beugen• Arme – waagrecht beugen• Ellbogen zum Körper beugen <p>4. Vogerltanz</p> <ul style="list-style-type: none">• Arme – Hochhalte• Arme – Seithalte• Arme – waagrecht im Ellbogen beugen• Arme – gebeugt an den Körper anlegen	