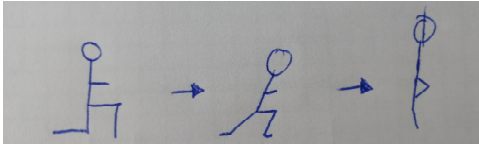


## Übungen zur Erlernung der Drehung auf einen Bein

(alle Übungen sollen sowohl links wie rechts geübt werden)

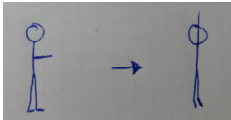
- 1) **Kniestand, ein Bein ist vorne aufgesetzt mit Arme bis auf den Ballenstand gehen, je 5x**



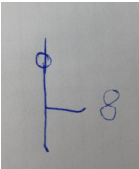
- 2) **Linienstand (Füße direkt hintereinander), Arme gestreckt unten, in den Ballenstand heben, dabei gehen die Arme über die Seite nach oben, absenken, Arme gehen wieder nach unten.**

**Tipp:** am besten auf Zählzeiten 1-2 nach oben, 3-4 nach unten

**Oder** etwas schwerer: 21-22 oben, 23 -24 nach unten



- 3) **auf 1 Bein stehen, Arme in Seithalte: mit dem Spielbein alle Zahlen in die Luft malen (nur das malende Bein bewegt sich!)**



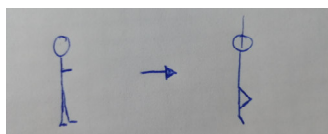
- 4) **auf einen Bein stehen und 10x in den Ballenstand heben**

**Achtung!** Das Standbein, bleibt durchgedrückt



- 5) **das Gleich, nur mit Spielbein angewinkelt, und Arme gehen nach oben**

- 2 sec halten, absenken (Spielbein ist noch in der Luft, dann erst absetzen)
- Wem das schon gut gelingt, kann davor noch ein Schritt machen

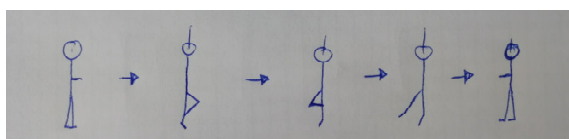


- 6) **Nur ein halbe Drehung machen**

**Tipp:** Wenn das linke Bein angewinkelt ist, müsst ihr nach rechts drehen

Das angewinkelte Bein wird nach der halbe Drehung nach vorne gesetzt

nehmt euch gern irgendwo eine Linie, damit ihr wisst, wann ihr eine halbe Drehung geschafft habt



**Achtung:** Es ist klar, dass ihr nicht alle Übungen von Anfang an könnt. Mit der Zeit werdet ihr immer besser. Übung macht den Meister. Nicht verzweifeln 😊