



Fuss rollen:
Aktiv mit den Armen Arbeiten / Kein
Färsenkontakt



Wechselskipping:
Aufrechte Haltung, Blick nach Vorn,
Aktive Füße



Kreuzschritt Frontal:
Vor allem mit den Füßen arbeiten, aktiv
mit den Armeen



Kreuzschritt Rückwärts:
Vor allem mit den Füßen arbeiten, aktiv
mit den Armeen



Hopsser - Schnell
(Beschleunigungsbewegung)
Körperstreckung, Beschleunigung aus
dem Fussgelenk



Hopsler - Hoch
(Beschleunigungsbewegung)
Körperstreckung, Beschleunigung aus dem Fussgelenk



Torsion (Seitlich):
Aktive Schulterpartie, Gegendrehung der Hüfte



Flamingo (Innen):
(Simulation der Ballannahme)
Höher Körperschwerpunkt, ohne Färsenkontakt leichtfüssig Bewegen



Flamingo (Aussen):
(Simulation der Ballannahme)
Höher Körperschwerpunkt, ohne Färsenkontakt leichtfüssig Bewegen



Fledermaus:
Aktive Fussarbeit, Oberkörper gestreckt, Anfärsbewegung hinten

Seitwärtsschieben (Blick Vorne):
(Vor allem für die Verteidigung)
Auf dem Vorderfuss,



Seitwärtsschieben (Blick Hinten):
(Vor allem für die Verteidigung)
Auf dem Vorderfuss



Storch Vorwärts:
(Zuerst Knie und danach mit dem Fuss beschleunigen)
Leichtfüssig, Höher Schwerpunkt, Blick nach Vorn, Zuerst das Knie danach der Kick!

Storch (übers Kreuz):
(Zuerst Knie und danach mit dem Fuss beschleunigen)
Schulter und Hüfte gegeneinander



Dessert:
VOR jeder Fussberührung ein kleiner Hopsser