



3. Arme / Beine

a. **Ausgangsstellung:**
aufrechter hüftbreiter Stand

Durchführung: Wir fangen mit den Beinen an und führen folgende Bewegung aus: linke Fußspitze, rechte Fußspitze, linke Ferse, rechte Ferse. Wenn das klappt kommen die Arme dazu. Arme synchron an die Hüfte, Schulter und nach oben strecken

c. **Steigerung:** Beine im 4 / 4 Takt,
Arme 3 / 4 Takt