



3. Rhythmisierungsfähigkeit 1

a. **Hilfsmittel:** Klebestreifen auf dem Boden oder Seil, Teppichkante o.ä.

b. **Ausgangsstellung:** rechts neben der Markierung stehen.

c. **Durchführung:** rechten Fuß über das Seil, links dazu, linken Fuß über das Seil, rechts dazu, rechten Fuß drüber, links dazu...

d. **Steigerung:** rückwärts das Gleiche