



1. Reaktionseck

- Ausgangsposition: Skippings in Mitte
- Partner steht gegenüber und zeigt Richtung an
- nach jeder erreichten Ecke auf Ausgangsposition



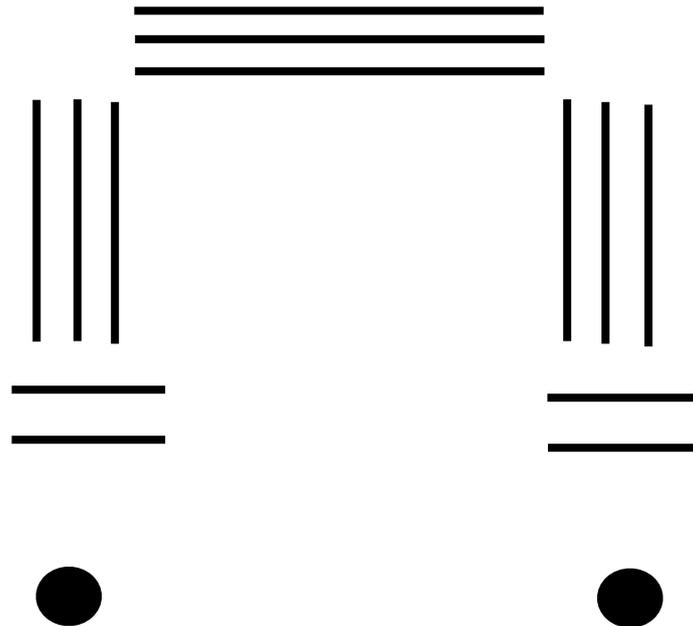
2. Koordinationsleiter 1

- links rein und raus
- rechts geht nur vor

RUSH!!!!



3. Skippings auf Weichboden (2. Aufbau für Partnerwechsel)



4. Links-Rechts, Vor-Rück

- im Seitgallop durch die Linien (re vor, li vor)
- Vorwärts - rückwärts durch die Linien (nicht umdrehen)
- Sprint bis zum Hütchen
- linke und rechte Seite im Wechsel



5. Stepper seitlich

- auf das Kästchen steigen
- links daneben, rechts daneben
- so schnell wie möglich!!



6. Hoch- Niedersprünge

- schnellkräftig abspringen
- außen zurück



7. Koordinationsleiter 2

- rechts rein und raus
- links geht nur vor

RUSH!!!!