211
Skigymnastikhüpfen

216
Grätschsprünge

217
Hampelmann

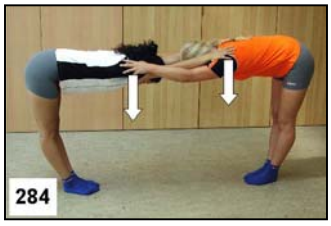
278

218
Schrittsprünge

219
Hampelmann vorwärts

283
„Kurz-
kurz-lang“

248
Kniebeugen


284

246
Ausfallschritte rechts
und links abwechselnd

297

247
Ausfallschritt halten

298

125
Position halten!

288

126
abwechselnd rechtes und linkes Bein anheben

gestreck-
tes Knie
295

127: an Wand hoch- und runterschieben

gebeug-
tes Knie
296

128
vor- und zurücktrippeln

252

253

287

254
Schiebewettkampf

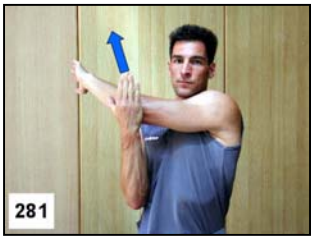
257
rechter Arm, linkes Bein

279

258
Hahnenkampf
linkes Bein

280

259


281

256
Wegziehen mit
rechtem Arm

282

255
Schiebewettkampf

299

7
Gegenseitig auf Hände tippen

302

2

304

65

309

80

265
Position halten!

82
Scheibenwischer mit
gestreckten Beinen

2: Bein strecken
1: gebeugtes Bein zum
Oberkörper ziehen
310

Scheibenwischer mit
gebeugten Beinen
83

306

269
Position halten!

270
„Trockenschwimmen"

315

316

317

318