

Ablauf Körperschule „125 Jahre STV Staufen“

Zeit	Anzahl Takte / Zeiten	Übung
0:00	8	Einleitung
0:06	16	Einlaufen, auf Takt 16 stehen
0:18	8	Seitensprünge nach links
0:24	8	Armschwingen 1
0:31	8	Seitensprünge nach rechts
0:38	8	Armschwingen 1
0:45	4	Marschieren geradeaus, einmal Richtung links (auf Takt 5)*
0:49	4	Marschieren geradeaus*
0:53	8	Hampelmann*
1:01	4	Marschieren nach links, einmal Richtung links (auf Takt 5)*
1:05	4	Marschieren geradeaus*
1:09	8	Hampelmann*
1:17	16	Laufen bis sich 2 Reihen vis-à-vis stehen
1:29	8	Links kreuzen, Hochspringen, im Ausfallschritt landen, 3 Ausfallschritte, auf Takt 8 verschoben stehen
1:36	8	Rechts kreuzen, Hochspringen, im Ausfallschritt landen, 3 Ausfallschritte, auf Takt 8 vis-à-vis stehen
1:44	8	Handstand, gegenseitig halten
1:51	8	Wippe hoch & tief (je 2x), auf Takt 8 verschoben stehen
1:59	8	Links kreuzen, Hochspringen, im Ausfallschritt landen, 3 Ausfallschritte, auf Takt 8 verschoben stehen
2:07	8	Rechts kreuzen, Hochspringen, im Ausfallschritt landen, 3 Ausfallschritte, auf Takt 8 vis-à-vis stehen
2:14	8	Handstand, gegenseitig halten
2:22	8	Wippe hoch & tief (je 2x), auf Takt 8 auf dieselbe Seite abdrehen
2:30	4	Streckgang, Beginn linker Fuss, rechter Arm
2:34	8	Armschwingen 2
2:42	4	Streckgang, Beginn linker Fuss, rechter Arm
2:46	8	Armschwingen 2
2:55	16	Hopsenhüpfen
3:07	16	Laufen
3:19	8	Drehung um 450°, 2 Gruppen schauen voneinander weg
3:26	4	Hoch das Bein**
3:30	4	Stretchübung**
3:33	4	Hoch das Bein**
3:37	4	Stretchübung**
3:41	16	Rauslaufen

*Marschieren / Hampelmann werden in 2 Gruppen abwechselnd gemacht. D.h. Gruppe 2 beginnt mit dem Hampelmann und marschiert erst 8 Takte später los.

**Hoch das Bein und Stretchübung werden in 2 Gruppen abwechselnd gemacht. D.h. Gruppe 2 beginnt mit der Stretchübung und hebt das Bein erst 4 Takte später