



## Gewichtsverlagerung und aktives Wippen – Lernkarte

1. Gewichtsverlagerung auf die Ferse  
Fußspitzen in Sprungrichtung  
Oberkörper aufrecht



2. Gewichtsverlagerung auf den Vorderfuß  
Arme schwingen seitlich locker mit



3. Aktives Wippen auf die Ferse  
Beugen der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke  
Arme schwingen nach hinten



4. Aktives Wippen auf den Vorfuß Streckung  
der Sprung-, Knie und Hüftgelenke;  
Arme werden nach vorn oben geführt

