



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

