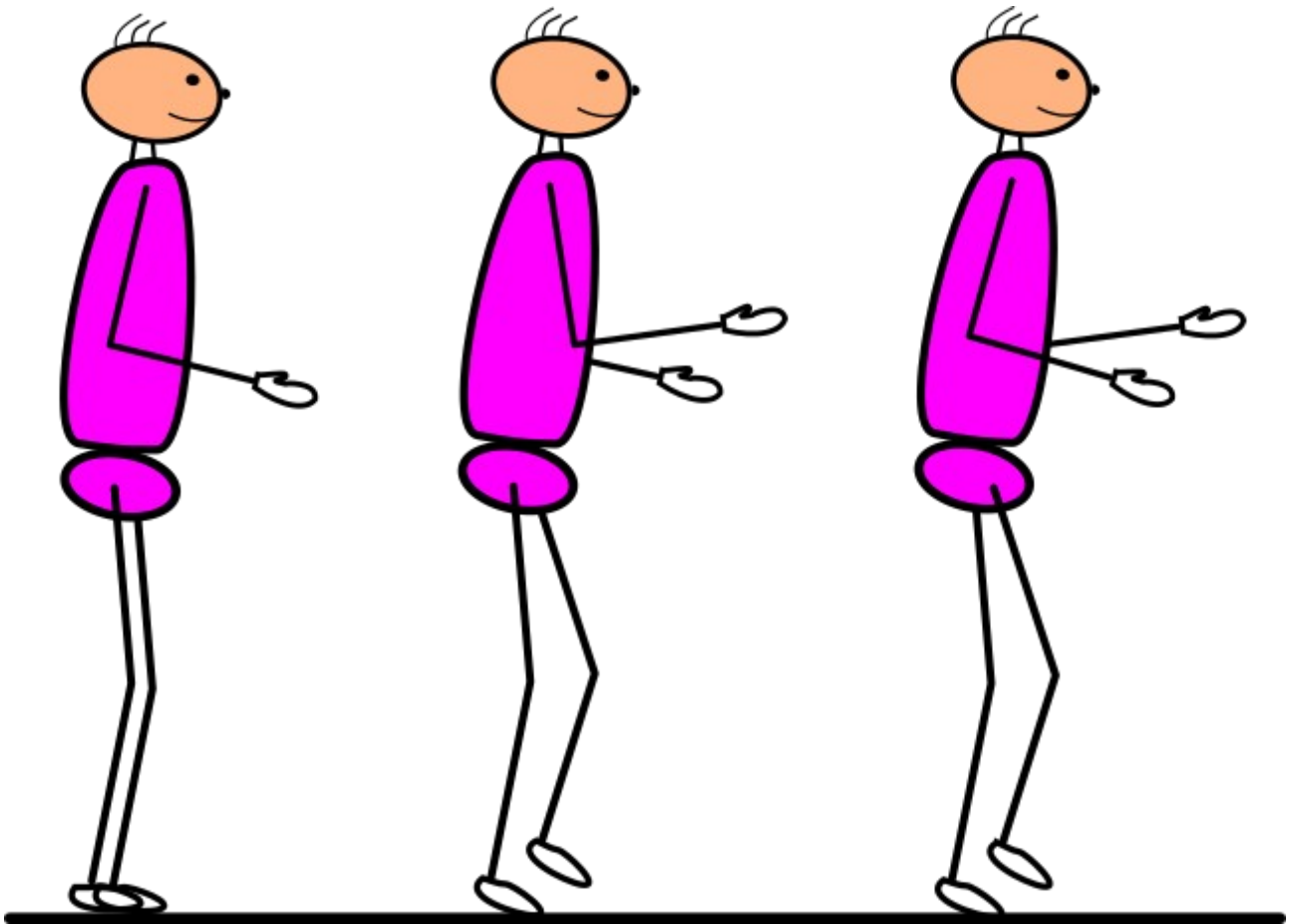


Tappings



Material: ---

Aufgabe:

- Ausgangsposition: lockerer Stand
- Schnelle Minischritte
- Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Kopf nicht hängen lassen (aufrecht bleiben)
- Arme sind angewinkelt und werden mitgeführt

Zeit: 30sec. (Ziel möglichst viele Bodenkontakte)