

# Schattenlauf

Posten-Nr.

2x

Postenaufbau:

-

Material:

-

Übung:



Ein Teilnehmer bewegt sich mit Nachstellschritt in Boxstellung. Der Partner versucht stets denselben Abstand zu halten.

Die Füße bleiben schulterbreit, der der Bewegungsrichtung näher stehende Fuss leitet die Bewegung ein. Das Gewicht ist auf den Fussballen, die Schritte sind federnd-gleitend.

*Variante:* Bei jedem Schritt den Knöchel des kleinen Fingers des Partners auf Augenhöhe berühren.