


HEELWORK

FRIDAY – SATURDAY

NORMAL PACE 

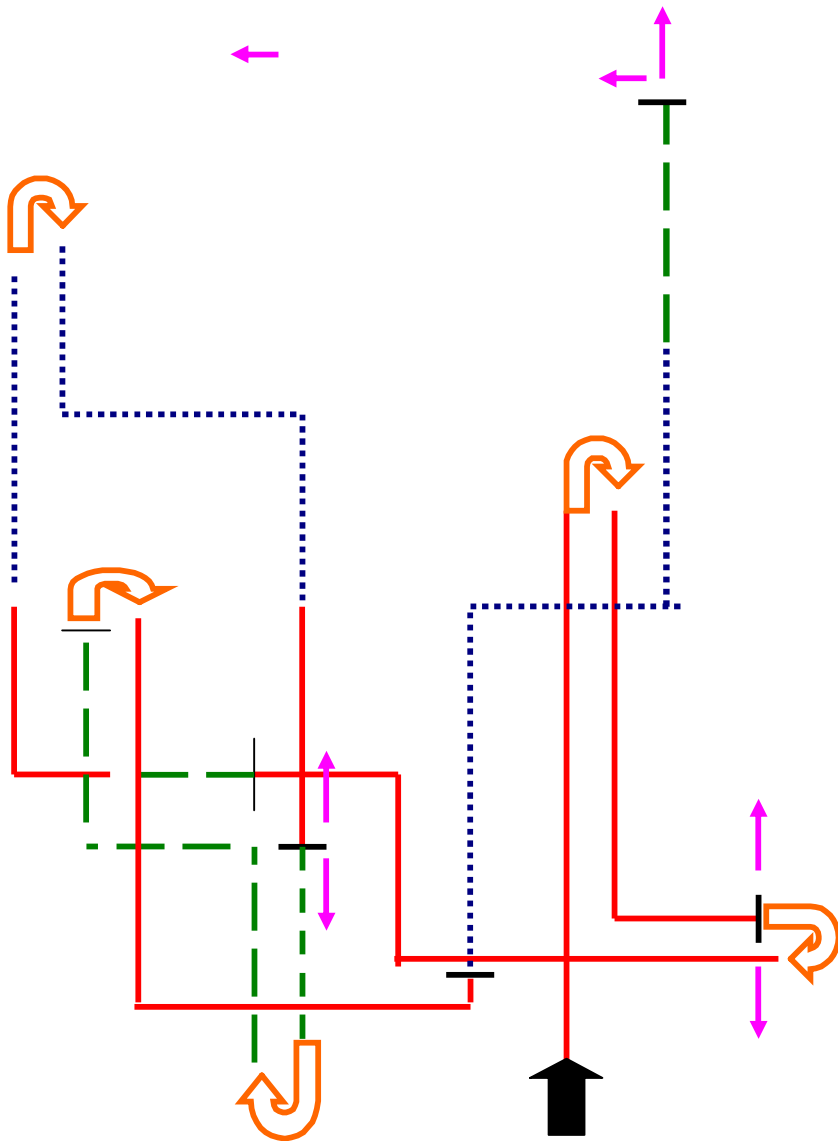
SLOW PACE 

FAST PACE 

ABOUT TURN 

STOP 

TWO STEPS 



GANGSCHEMA / HEELWORK
FR/SA

DIE ÜBUNG BEGINNT
THE EXERCISE STARTS

NORMALER SCHRITT MARSCH – KEHRT – LINKS UM – ANHALTEN
NORMAL PACE GO – ABOUT TURN – LEFT TURN – STOP

2 SCHRITTE NACH RECHTS – 2 SCHRITTE NACH LINKS
TWO STEPS TO THE RIGHT – TWO STEPS TO THE LEFT

NORMALER SCHRITT KEHRT MARSCH – RECHT UM
LINKS UM – ANHALTEN
NORMAL PACE ABOUT TURN GO – RIGHT TURN – LEFT TURN – STOP

LANGSAMER SCHRITT MARSCH – NORMALER SCHRITT – RECHTS UM
SLOW PACE GO – NORMAL PACE – RIGHT TURN

LAUFSCHRITT – KEHRT – LINKS UM – RECHTS UM
FAST PACE – ABOUT TURN – LEFT TURN – RIGHT TURN

NORMALER SCHRITT – ANHALTEN
NORMAL PACE – STOP

ZWEI SCHRITTE NACH VOR – ZWEI SCHRITTE ZURÜCK
TWO STEPS FORWARDS – TWO STEPS BACKWARDS

LANGSAMER SCHRITT MARSCH – KEHRT
LINKS UM - RECHTS UM – ANHALTEN
SLOW PACE GO – ABOUT TURN – LEFT TURN – RIGHT TURN – STOP

KEHRT NORMALER SCHRITT MARSCH – LINKS UM -LINKS UM ANHALTEN
ABOUT TURN – NORMAL PACE GO – LEFT TURN – LEFT TURN STOP

LAUFSCHRITT MARSCH – RECHTS UM – LINKS UM
FAST PACE GO – RIGHT TURN – LEFT TURN

LANGSAMER SCHRITT - ANHALTEN
SLOW PACE – STOP

LINKS UM – RECHTS UM
LEFT TURN – RIGHT TURN

ÜBGUNG BEENDET
EXERCISE FINISHED
DANKE
THANK YOU