

GANGSCHEMA FREITAG – SAMSTAG

NORMALER SCHRITT

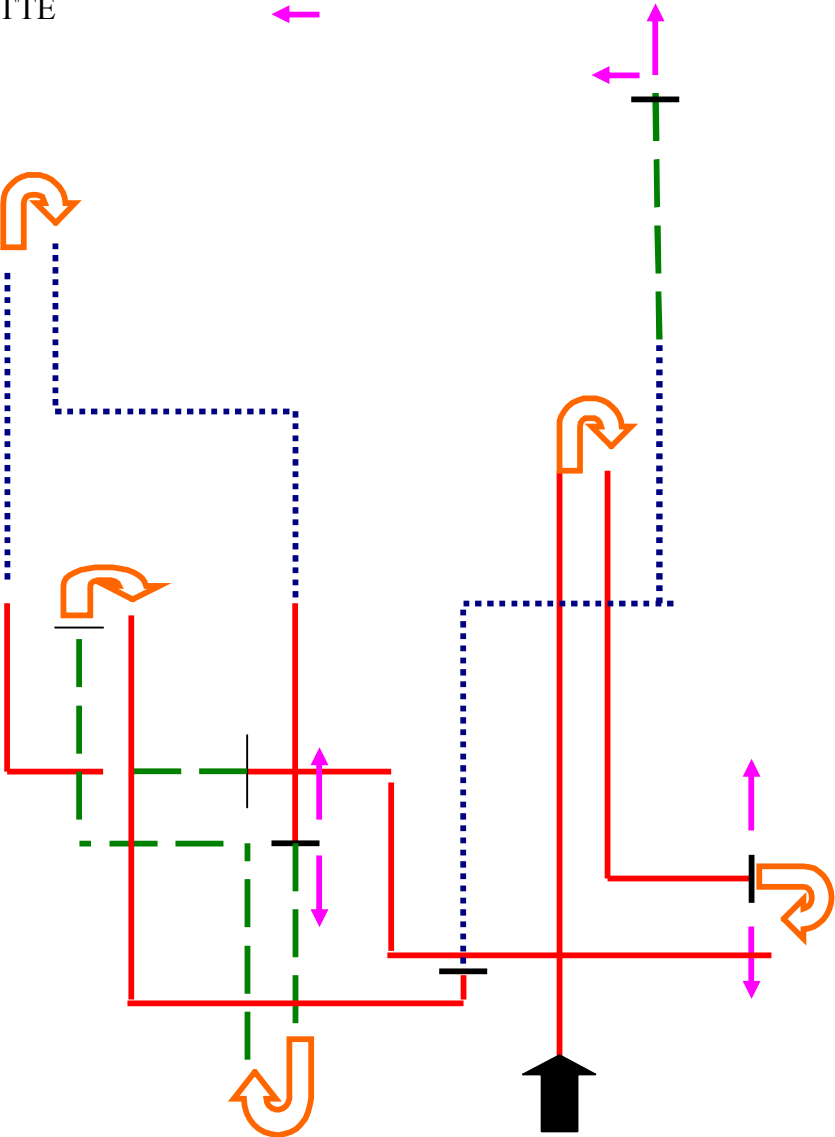
LANGSAMER SCHRITT

LAUFSCHRITT

KEHRT

ANHALTEN

ZWEI SCHRITTE



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 GOT – 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**