

4
nach vorne führen
abwechselnd links und rechts



5
vor und zurück oder hoch führen
waagrecht vor dem Körper,
abwechselnd mit den Knien
berühren



6
senkrecht neben den
Körper bringen
abwechselnd links und rechts



7
wie eine Hantel benutzen
ein- oder beidarmig



9
senkrecht vor dem Körper
hoch und hinunter bewegen



10
waagrecht halten und drehen



8
über den Kopf und wieder zurück schieben



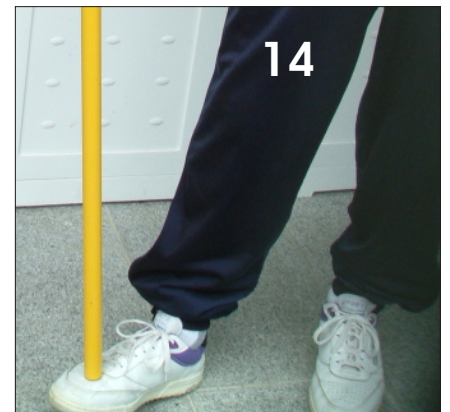
11
Drehbewegungen
seitwärts, links und rechts



12
Stab mit einer Hand am oberen Ende fassen, **senkrecht hochwerfen**, am unteren oder oberen Ende fangen, oder vor dem Fangen **in die Hände klatschen**, oder Stab **horizontal werfen** und fangen



13



14

Stab balancieren auf Fingern, Handfläche, auf dem Handrücken, auf dem Fuß, Stab hochkicken und fangen, links und rechts....