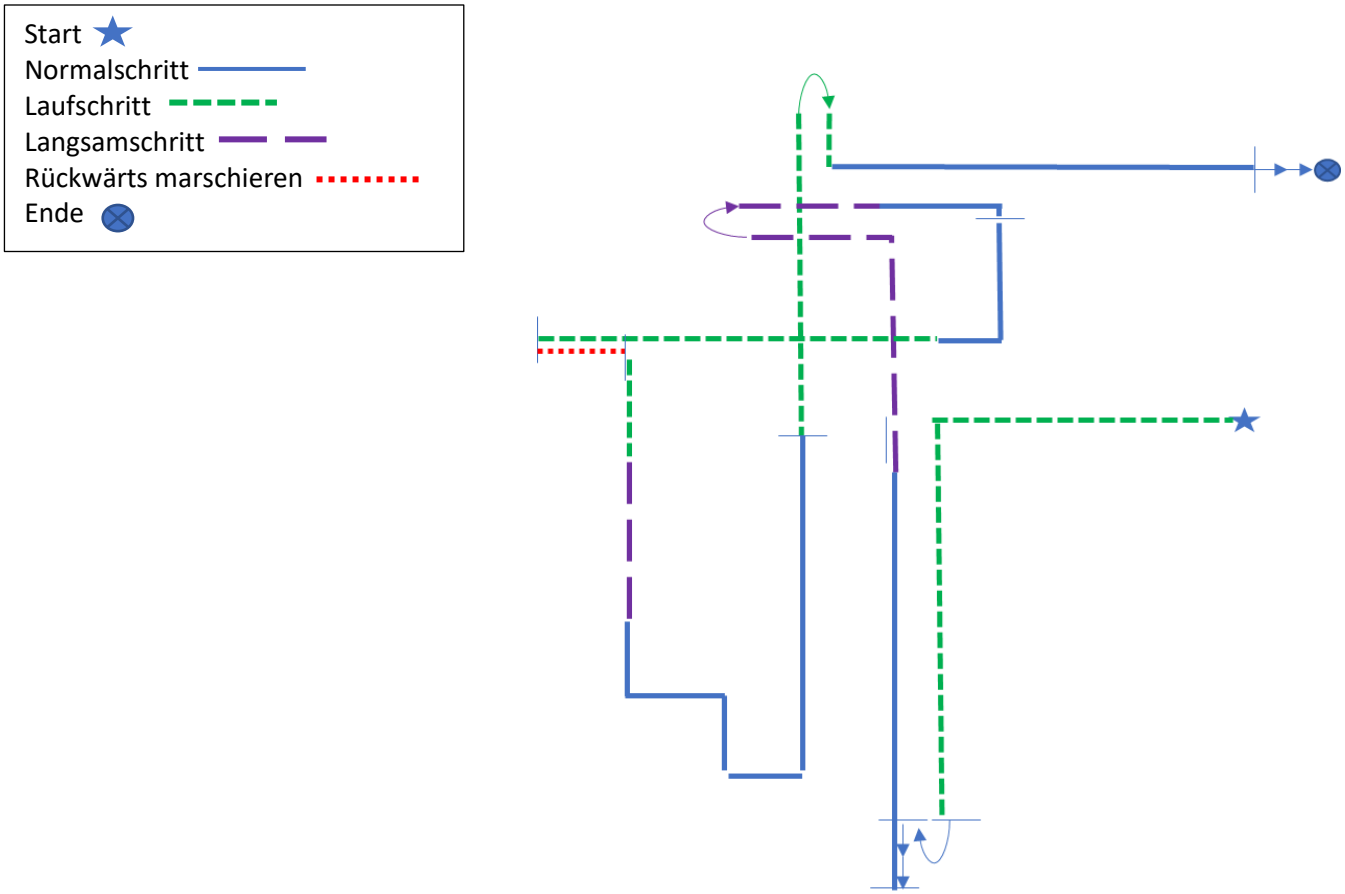
# KV Wasseramt SM 2019

# Freifolge / Marche au pied Klasse 2



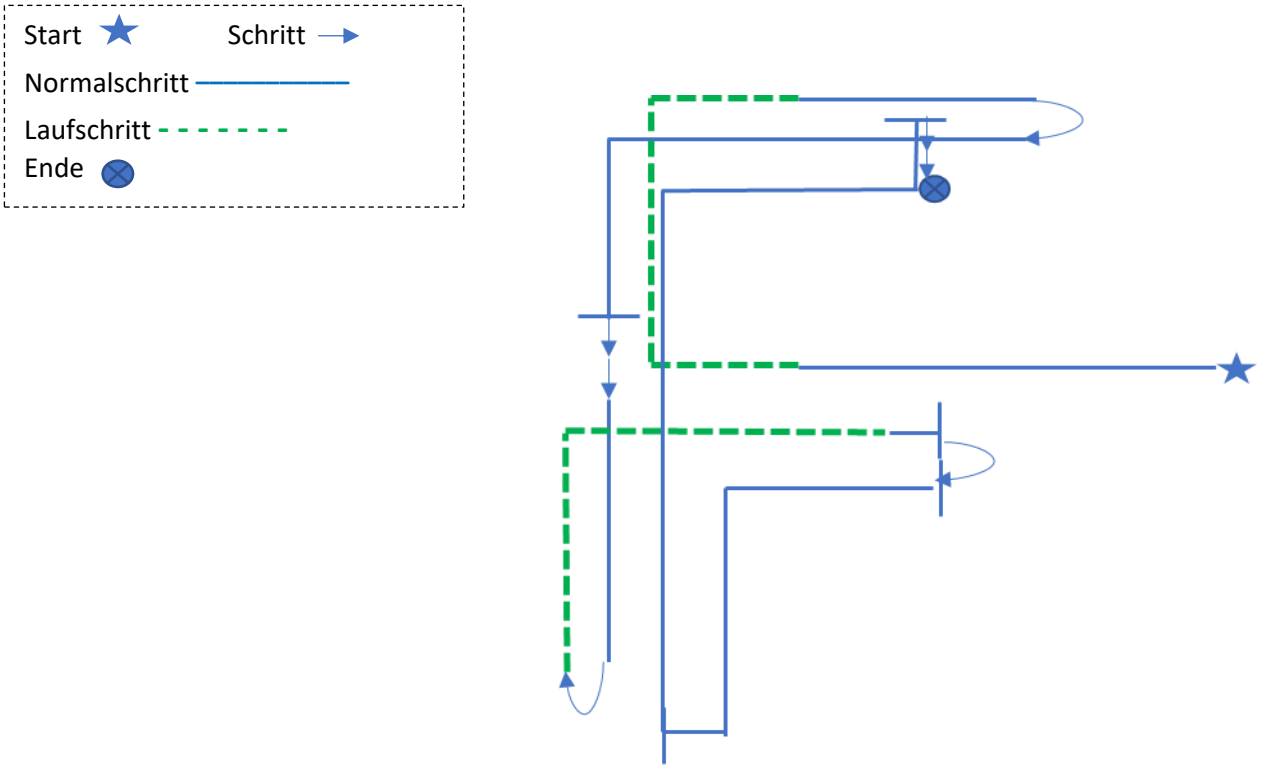

Laufschritt marschieren – nach links – Halt – Kehrt halt – 2 Schritte zurück – Normalschritt marschieren – Langsamschritt – nach links – Kehrt – Normalschritt – nach rechts Halt – Normalschritt marschieren – nach rechts – Laufschritt – Halt – Rückwärts marschieren – Halt – nach links Laufschritt marschieren – Langsamschritt – Normalschritt – nach links – nach rechts – nach links – nach links – Halt – Laufschritt – Kehrt - nach links Normalschritt – Halt – 2 Schritte vor

Pas de course – à gauche – halte –demi-tour halte – 2 pas en arrière – pas normal – pas lent – à gauche – demi-tour –pas normal –à droite halte – pas normal – à droite - pas de course – halte – reculer – halte – à gauche pas de course – pas lent – pas normal – à gauche – à droite – à gauche – à gauche – halte – pas de course – demi-tour - à gauche pas normal – halte – 2 pas en avant

J. Herren

# KV Wasseramt SM 2019

# Freifolge / Marche au pied Klasse 1




Normalschritt marschieren - Laufschritt – nach rechts – nach rechts – Normalschritt – Kehrt – nach links –Halt – 2 Schritte vor – Normalschritt marschieren – Kehrt Laufschritt – nach rechts – Normalscritt - Halt – Kehrt halt – Normalschritt marschieren – nach links – nach rechts – Halt – nach rechts Normalschritt marschieren – nach rechts – nach links – Halt – 2 Schritte zurück

Pas normal - pas de course – à droite – à droite – pas normal – demi-tour – à gauche – halte -2 pas en avant –pas normal – demi-tour pas de course – à droite – pas normal - halte – demi-tour halte – pas normal –à gauche – à droite – halte – à droite pas normal – à droite – à gauche – halte – 2 pas en arrière

J. Herren