

Vorbereitende Übungen

Rumpf, schnelle Rotationen

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße parallel und hüftbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt, das Becken minimal nach vorne geneigt.

Schwingen der Arme aus der Körpermitte, ohne dass die Arme dabei eine Eigenbewegung ausführen, sie bleiben locker und vollkommen entspannt. Die Drehung in der Ausatmung ausführen.

Mindestens 20 bis zu 90 Sekunden lang ausführen.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Wahrnehmung des Bauches und der Bewegung in der Körpermitte; die Fähigkeit, Bewegung und Atmung zu koordinieren wird verbessert.