

Vorbereitende Übungen

Hüftkreisen

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße hüftbreit auseinander und parallel.

Mit kleinen Bewegungen beginnen und sie langsam größer werden lassen; beim Maximum des Kreisumfangs angekommen, werden die Kreise wieder verkleinert bis man in die statische Ausgangshaltung zurückgekehrt ist.

Die Übung wie beschrieben in entgegengesetzter Richtung wiederholen.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Steigerung der Beweglichkeit des Beckens; das Bewusstsein für den eigenen Schwerpunkt wird geschärft.