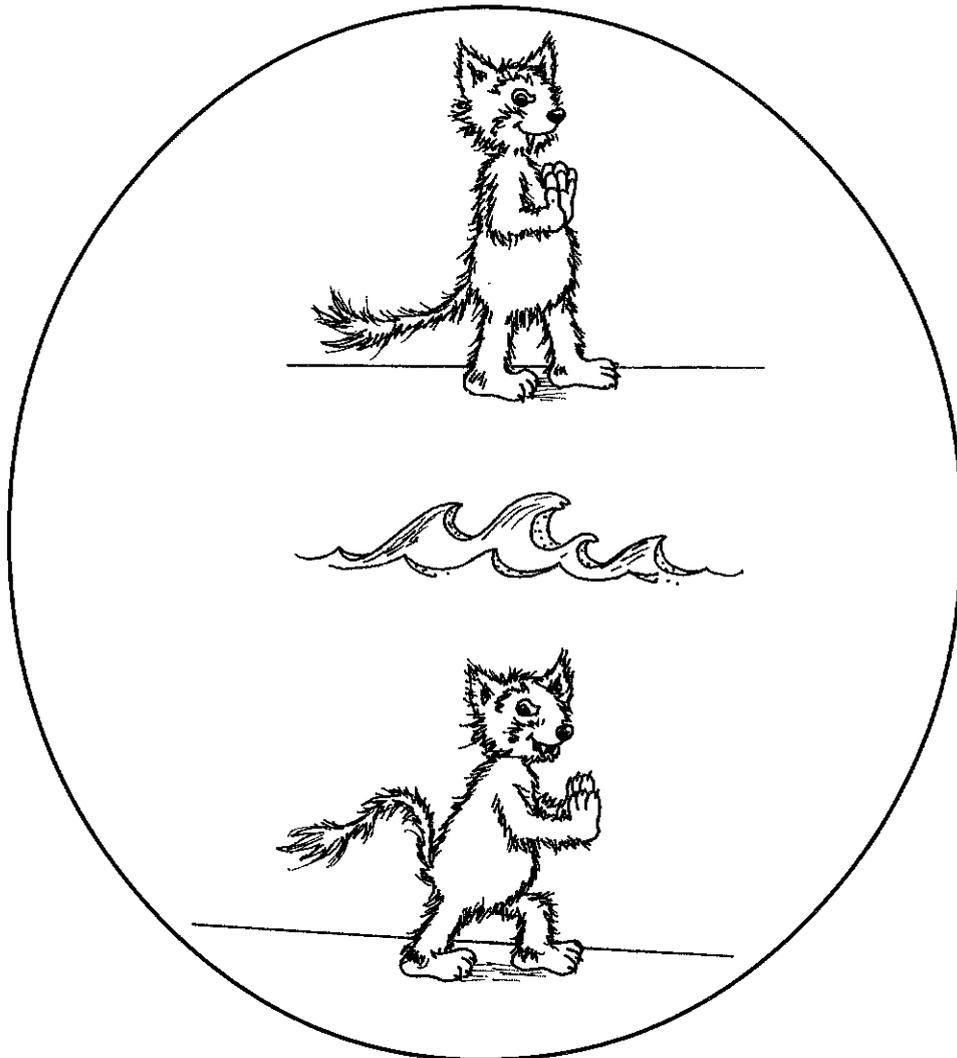


Wellen- schieber



Übungsablauf:

Stell dich in eine Grätsche mit den Füßen hintereinander. Beug die Arme, halt die Handflächen senkrecht und stell dir vor, du schiebst eine Welle weg. Beweg den Körper mit dem Rollen der Wellen vorwärts und rückwärts.

Wellenschieber

Bemerkungen:

Wirkt harmonisierend auf den Körper, die Atmung und den Geist.

Varianten:

Die Arme heben, den Körper vorschieben, dabei die Arme senken, die Arme wiederum nach oben strecken und wieder senken, während der Körper sich zurückbewegt. Auch hier aus beiden Bein-Grätschen üben.

Möglichkeiten zur Anwendung:

Musikunterricht

Sporthalle