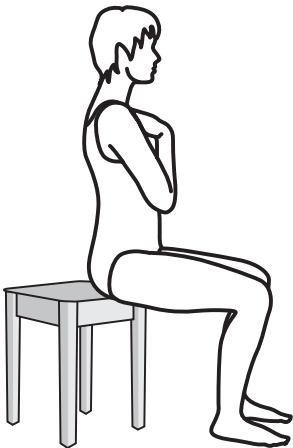
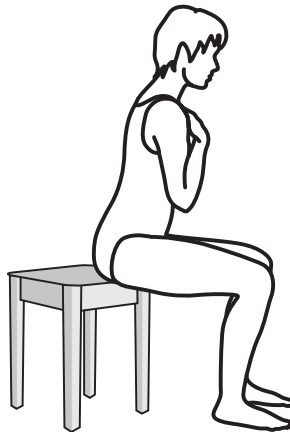


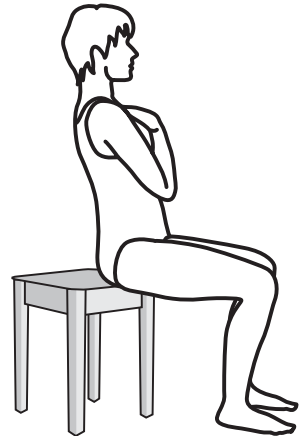
Klötzchenspiel



■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3

Bewegungsablauf

Sitz über Eck auf einem Hocker.

1. Becken, Brustkorb und Kopf bilden das Türmchen, der Rücken ist lang, die Arme liegen überkreuzt auf dem Brustkorb.
2. Das Türmchen neigt sich nach vorne.
3. Das Türmchen neigt sich nach hinten.

Wichtig

1. Zuerst Becken, Brustkorb und Kopf in verschiedene Richtungen bewegen, um das Türmchen aufzubauen.
2. Während der Vorneigung des Türmchens bleiben die Abstände Schambein/Bauchnabel, Bauchnabel/Brustbein und Halsgrübchen/Kinnspitze gleich.
3. Während der Rückneigung des Türmchens verkürzt sich zu Beginn der Unterbauch wenig, der Abstand Bauchnabel/Brustbein bleibt gleich.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:
