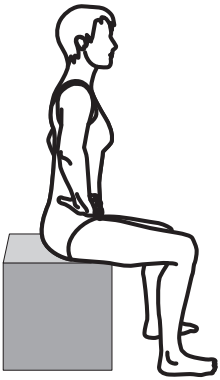
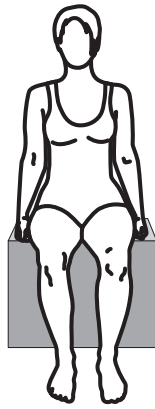


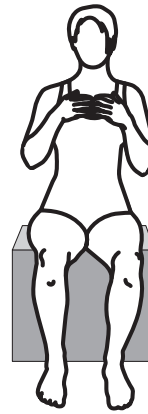
Türmchenbauer



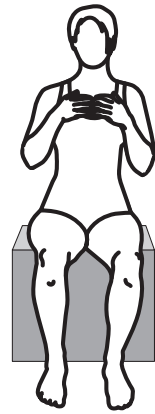
■ Abb. 1



■ Abb. 2



■ Abb. 3



■ Abb. 4

Bewegungsablauf

Sitz auf einem Hocker.

1. Vor-/Rückschaukeln des Beckens.
2. Seitliches Abstützen, der Druck unter den Händen wechselt von rechts nach links und umgekehrt.
3. Der Brustkorb dreht nach rechts/links.
4. Der Brustkorb verschiebt sich wenig nach rechts/links.

Wichtig

1. Der Abstand Bauchnabel/Brustbein bleibt gleich, während das Becken vor- und zurückschaukelt.
2. Der Druck unter dem Gesäß nimmt abwechselnd rechts bzw. links zu.
3. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet, während der Brustkorb nach rechts/links dreht.
4. Der Rücken bleibt lang, während der Brustkorb nach rechts/links schiebt.

Anzahl Wiederholungen/Tempo:

Speziell für Sie:
