

### 3. Trage den Ball nach links und rechts

#### Bewegungsablauf:

Rechte Hand kreisförmig über die linke führen (Ballhalten vor dem Unterbauch, linke Handfläche zeigt nach oben und rechte nach unten). Gleichzeitig den linken Fuß heranholen (leerer T-Schritt) und Gewicht nach rechts verlagern (Becken sinkt). Links einen Schritt nach vorne (2,5 Fußlängen, 75° Winkel zwischen den Füßen) und Gewicht verlagern. Gleichzeitig rechte Hand auf einer Bogenlinie nach rechts unten neben die Hüfte und linke Hand auf einer Bogenlinie nach links oben vorne führen. Kurzer Halt. Handflächen einander zuwenden, Gewicht wieder nach hinten verlagern und gleichzeitig die Hände zur Ballhaltung vor das Dantian führen. Linken Fuß zurückstellen. Mit Heben und Senken des Körpers Gewichtsverlagerung auf links und nach rechts ausrichten. Bewegung nach rechts ausführen.

#### Besonderheiten:

- Harmonische, gleichzeitige Bewegung der Hände; öffnende Bewegung der Hände in Einklang mit der Gewichtsverlagerung
- zur Gewährleistung der Stabilität hinteres Bein fest auf dem Boden
- obere (geöffnete) Standhaltung: nach innen gerichtete Kraft der Beine beim Bogenschritt, vorderes Knie ragt nicht über die Zehenlinie hinaus, hinteres Bein ist fast gestreckt, linker Ellbogen eine Faustbreite außerhalb der Beinlinie, linke Hand Schulterhöhe und linke Finger Augenhöhe, Schultern locker und Kraft der Ellbogen nach unten gerichtet

#### Vorstellungsbild:

Bei der öffnenden Bewegung der Hände ein Gummiband auseinander ziehen. Mit der unteren Hand einen Ball ins Wasser drücken und mit der oberen Hand einen Ball tragen.

Vorstellungskraft im mittleren Dantian bewahren. Die Bewegung kommt aus dem Zentrum. Vorstellungskraft geht über die Grenzen der Hände hinaus.

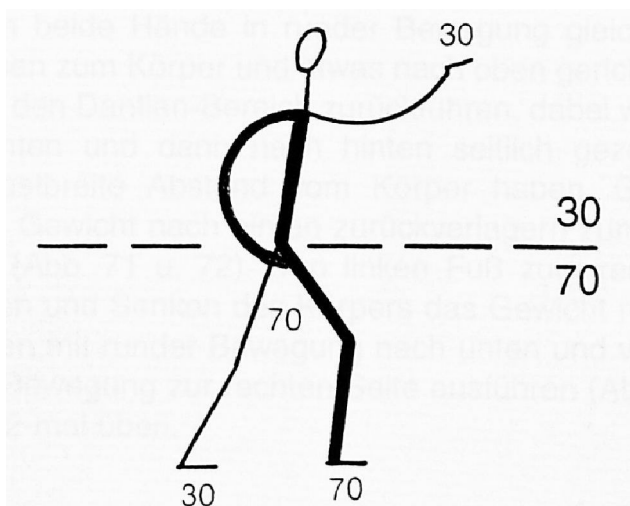




Abb. 38, 41, 43, 45, 47, 49