

## 5. Pferdschritt – die Hände wie ziehende Wolken

### Bewegungsablauf:

Linke Hand spiralförmig bis in Gesichtshöhe nach oben und rechte Hand bogenförmig nach unten (Handfläche zeigt zum linken Ellbogen). Gewicht nach rechts verlagern (Becken sinkt). Linkes Bein anheben, senken und in breiten Stand gehen (2 bis 3 Fußlängen, Füße parallel). Körper senken, Oberkörper bleibt aufrecht. Oberkörper etwas nach links drehen (Knie und Hüften stabil) und dabei Arme mitführen (ziehende Wolken). Körper aufrichten und rechten Fuß heranholen. Hände wechseln (rechte Handfläche nach oben, linke Handfläche nach unten). Gewichtsverlagerung auf links und Pferdschritt nach rechts.

### Besonderheiten:

- umwickelnde, umarmende, schließende Kraft der Arme („einen Baum umarmen“)
- nach innen gerichtete, klemmende Kraft der Beine im Pferdschritt
- Rumpf gerade und ganz wenig nach vorne geneigt
- beim Wechseln der Hände treffen sich diese in Brusthöhe

### Vorstellungsbild:

Bewegung der Arme wie ziehende Wolken oder fließendes Wasser (Kreuz ist Angelpunkt der Drehbewegung).

Beim Pferdschritt wie auf einem Sattel sitzen (Füße stehen in Steigbügeln).

**Nicht** bei Bandscheibenvorfall oder anderen akuten Beschwerden im Lenden-Kreuz-Bereich. Während Menstruation und Schwangerschaft allenfalls in hoher Position.



Abb. 90, 92, 95, 98, 101, 104, 106