

## 6. Der Kondor breitet seine Schwingen aus

### Bewegungsablauf:

Hände vor dem Unterbauch überkreuzt (Handflächen zum Körper, rechte Hand über der linken). Gewicht nach rechts verlagern und Körper nach links ausrichten. Kleiner Schritt mit dem linken Fuß (Vorderfuß aufsetzen). Hände trennen und Arme auf Kreisbögen zu beiden Seiten des Körpers auf Kopfhöhe heben (Handflächen nach unten). Kurzer Halt mit ausgebreiteten Schwingen. Arme senken und vor dem Unterbauch überkreuzen (linke Hand über der rechten). Mit Heben und Senken des Körpers Gewichtsverlagerung auf links und nach rechts ausrichten. Bewegung nach rechts ausführen.

### Besonderheiten:

- Steigen und Sinken des Körpers mit der Armbewegung
- Arme bilden Bogenlinien, Schulter, Ellbogen und Handgelenke sind gelockert
- Oberkörper, Kopf und Nacken aufrecht und etwas hochragend
- nach unten gerichtete Gesäßkraft (Lockerung von Lenden-Kreuzbereich sowie Hüftgelenken)
- obere Standhaltung: lockere Schultern, Handgelenke und Finger, nach unten fallende Kraft in den Ellbogen, Arme und Brust bilden eine nach vorne offene Bogenlinie, innere schlängelnde Bewegung in Armen und Fingern, mit den Armen „auf Wasser aufschlagende“ Kraft

### Vorstellungsbild:

Kraftentfaltung nach oben wie beim Aufspannen gewaltiger Flügel (im Wasser stehend die Arme gegen den Wasserwiderstand bewegen).

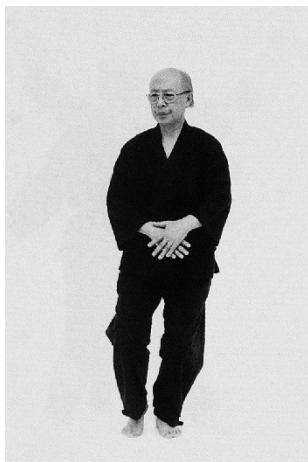
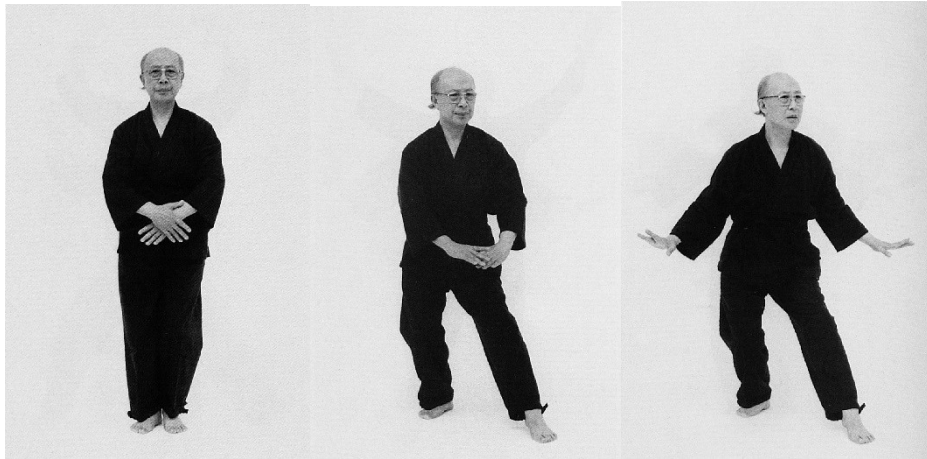


Abb. 130, 133, 135, 137, 141, 145