

## 8. Den Ball im Wasser halten

### Bewegungsablauf:

Hände halten vor dem Unterbauch (beiden Handflächen nach unten). Gewicht nach rechts verlagern und Körper nach links ausrichten. Linken Fuß einen kleinen Schritt nach links vorne und mit dem Vorderfuß aufsetzen (Gewicht bleibt hinten). Mit den Händen einen Kreis beschreiben: vor der Brust nach oben bis Schulterhöhe, dann etwas nach vorne, dann mit drückender Kraft nach unten und wieder vor die Körpermitte zurück (Handflächen immer nach unten). Steigen und Sinken des Körpers während der Kreisbewegung. Wenn die Hände den Kreis beendet haben, den linken Fuß zurückstellen. Mit Heben und Senken des Körpers Gewichtsverlagerung auf links und nach rechts ausrichten. Bewegung nach rechts ausführen.

### Besonderheiten:

- Dreieck zwischen Daumen und Zeigefingern während der Kreisbewegung
- Heben und Senken aus der Körpermitte heraus (aufrecht und Gewicht bleibt hinten)
- im allgemeinen die Hände etwa bis Schulterhöhe heben

### Vorstellungsbild:

Einen Ball im Wasser unter den Händen halten. Der Auftrieb erfolgt gegen einen sanften Widerstand und bei der Abwärtsbewegung drückt man den Ball nach unten.



Abb. 201, 203, 205, 206, 208, 210