

9. Rolle den Ball nach links und rechts

Bewegungsablauf:

Hände halten vor dem Unterbauch (beiden Handflächen nach unten). Gewicht nach rechts verlagern und Körper nach links ausrichten. Linken Fuß einen Schritt nach links vorne und mit der Ferse aufsetzen. Gewichtsverlagerung nach vorne auf das linke Bein und gleichzeitig die Hände auf einer Bogenlinie nach links vorne. Beim Zurückverlagern des Gewichts eine bogenförmige Bewegung der Hände erst etwas nach rechts und dann vor die Körpermitte zurück (Blick folgt der Kreisbewegung). Den linken Fuß zurückstellen. Mit Heben und Senken des Körpers Gewichtsverlagerung auf links und nach rechts ausrichten. Bewegung nach rechts ausführen.

Besonderheiten:

- Hände bewegen sich ungefähr auf Kreislinien (in Nabel- bis Unterbauchhöhe), wobei der Impuls aus dem Lenden-Kreuz-Bereich kommt (nicht aus den Armen)
- die Kreisbewegung der Hände in einer leicht steigenden und fallenden Bewegung
- schließende, nach innen gerichtete Beinkräfte (insb. im Bereich der Knie)

Vorstellungsbild:

Einen Ball mit leicht „knetender“ Kraft im Wasser halten.
Vorstellungskraft im mittleren Dantian bewahren.

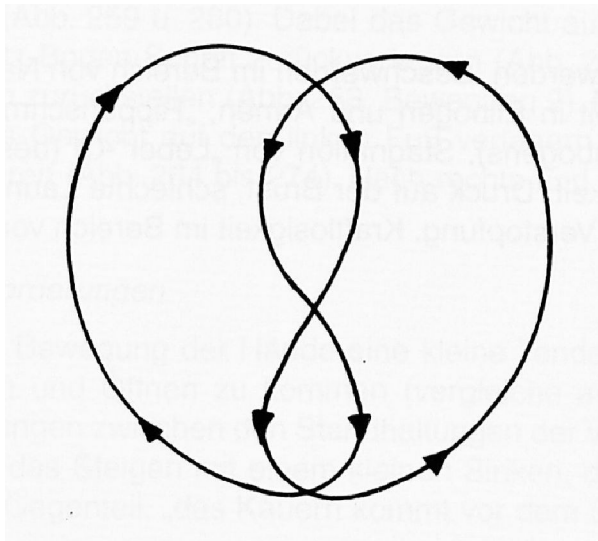




Abb. 221, 224, 226, 228, 230, 232, 233, 235