

12. Teile die Mähne des wilden Pferdes

Bewegungsablauf:

Ballhaltung vor der rechten Schulter (linker Handrücken nach vorne, rechter zum Körper). Gewicht nach rechts verlagern (Becken sinkt). Linkes Bein anheben, senken und in breiten Stand gehen (2 bis 3 Fußlängen, Füße parallel). Gleichzeitig mit dem Pferdschritt die Hände in Ballhaltung vor die Körpermitte führen. Den Körper senken (Oberkörper aufrecht und ein wenig nach vorne geneigt) - dabei die rechte Hand auf einer Bogenlinie nach rechts unten über das rechte Knie und die linke Hand auf einer Bogenlinie nach oben links bis Kopfhöhe (Handfläche zeigt nach innen). Kurzer Halt (Blick nach rechts unten vorn). Oberkörper aufrichten und rechten Fuß heranholen – dabei die rechte Hand zur linken nach oben führen und einen Ball vor der linken Schulter halten (rechter Handrücken nach vorne, linker zum Körper). Gewichtsverlagerung nach links und Bewegung nach rechts ausführen.

Besonderheiten:

- in der Ballhaltung spiralige Kraft, lockere Schultern und „fallende“ Ellbogen
- Bogenlinie der Arme (rechter Ellbogen mit nach unten tendierender Kraft, linker Ellbogen mit nach außen aufspannender Kraft)
- beim Pferdschritt die Knie in einer Linie über den großen Zehen, nach innen gerichtete klemmende Kraft der Beine (insb. im Bereich der Knie)

Vorstellungsbild:

Vorstellung von „Kampfkraft“, d.h. widerstreitender Kraft, in den Händen.
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.

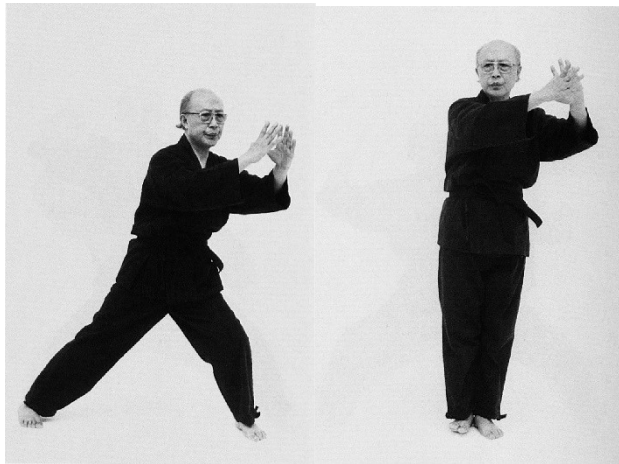
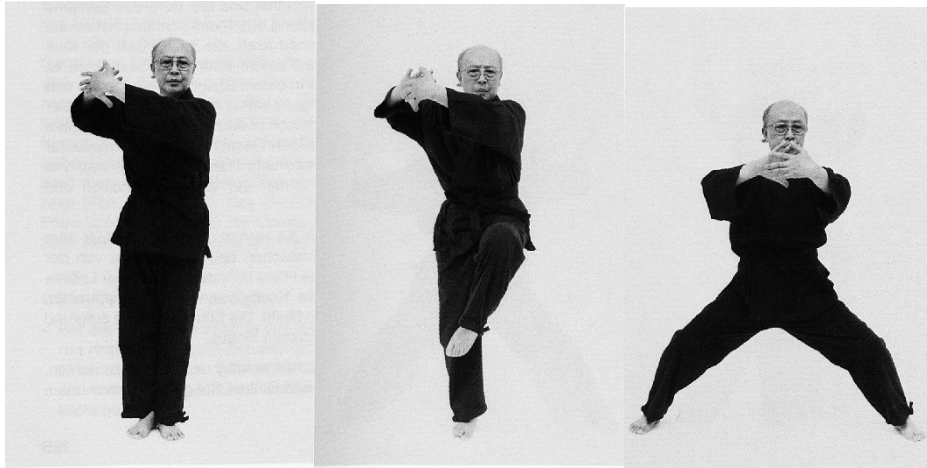


Abb. 303, 305, 307, 310, 312, 314, 316