

## 12.7 Gleichmäßig schön

► Ausgangsstellung



**Abb. 12.43** Die Füße stehen schulterbreit parallel, die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Die Arme sind rund in Brusthöhe vor dem Körper angehoben. Die Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen zueinander.

► Bewegungsablauf



**Abb. 12.44** Das Körpergewicht verlagert sich durch stärkeres Beugen des rechten Kniegelenks auf das rechte Bein. | Der Oberkörper dreht sich zur rechten Seite.



**Abb. 12.45** Gleichzeitig öffnen sich die Arme seitlich und werden ausgebreitet. Die Handflächen zeigen nach unten. Der Kopf folgt und schaut auf die rechte Hand. Die Drehung ist beendet, kurz bevor sich das Becken mitdreht.



**Abb. 12.46** Der Oberkörper dreht sich zur Mitte zurück. Das Gewicht verlagert sich zurück auf beide Beine.



**Abb. 12.47** Gleichzeitig kommen die Hände wieder vor dem Oberkörper in Brusthöhe wie bei ► Abb. 12.43 zusammen.



**Abb. 12.48** Das Körpergewicht verlagert sich durch stärkeres Beugen des linken Kniegelenks auf das linke Bein. | Der Oberkörper dreht sich zur linken Seite. Die Arme öffnen sich seitlich und werden ausgebreitet. Die Handflächen zeigen nach unten. Der Kopf folgt und schaut auf die linke Hand. Die Drehung ist beendet, kurz bevor sich das Becken mitdreht. Der Oberkörper dreht sich zur Mitte zurück. Das Gewicht verlagert sich zurück auf beide Beine. Die Hände kommen wieder vor dem Oberkörper in Brusthöhe wie bei Ausgangsstellung (► Abb. 12.43) zusammen. Die Bewegung beginnt von vorn.

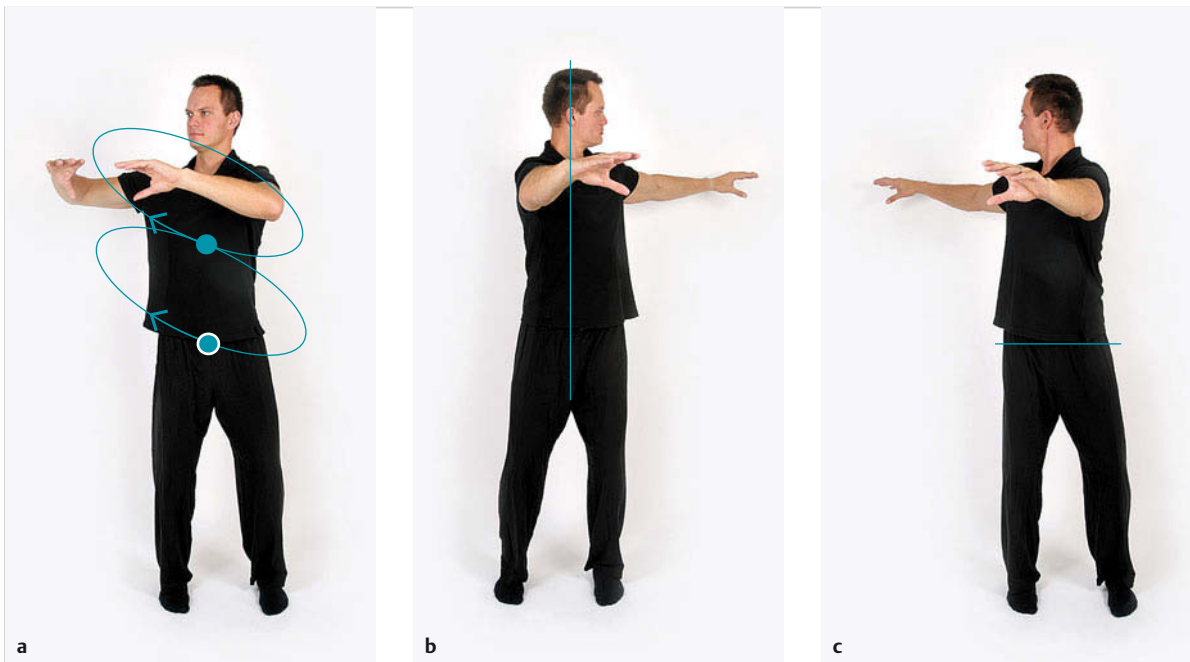


Abb. 12.49 Bitte beachten Sie:

- a Das Drehen des Oberkörpers beginnt immer im Zentrum und setzt sich spiralförmig bis zum Kopf fort.
- b Die Wirbelsäulenachse bleibt aufrecht und neigt sich nicht nach vorn, hinten oder zur Seite.
- c Das Becken dreht sich nicht mit.

### Zusatzinfo



Üben Sie anfangs die Bewegung, indem Sie zuerst das Gewicht verlagern und dann den Oberkörper drehen. Später beginnen Sie mit der Drehung kurz nach dem Beginn der Gewichtsverlagerung auf ein Bein. Beim Zurückdrehen des Oberkörpers beginnen und enden alle Wirbelsäulenabschnitte gleichzeitig.

**Beachten Sie bitte außerdem:**

- ▶ Abb. 10.11, ▶ Abb. 10.12,
- ▶ Abb. 10.13, ▶ Abb. 10.23,
- ▶ Abb. 10.24.