



KREUZ UND QUER

Schwinge den rechten Arm neben dem Körper vor und zurück, gleichzeitig schwinge den linken Arm horizontal in Schulterhöhe nach vorne und zur Seite und umgekehrt schwinge die Arme gegengleich, sodass entweder der rechte/linke Arm vor dem Körper ist.

Achte auf einen sicheren schulterbreiten Stand, die Knie leicht gebeugt.



SEITLICH PARALLEL

Schwinge aus einem schulterbreiten Stand beide Arme auf die linke Seite und führe das rechte Bein zum Gesäß und umgekehrt.



AUSFALLSCHRITT DYNAMISCH

Schwinge aus der Schrittstellung die Arme parallel nach hinten und für das hintere Bein nach vorne.



HORIZONTAL IM EINBEINSTAND

Hebe dein rechtes/linkes Bein.

Strecke die Arme seitlich, horizontal auf Brusthöhe vom Körper weg. Schwinge abwechselnd vor den Körper und wieder zur Seite nach hinten
Ziehe beim Schwung nach hinten die Schulterblätter zusammen

Wechsle nach einigen Schwüngen oder Sekunden das Standbein

Um die Übung zu erleichtern fixiere mit deinen Augen einen bestimmten Punkt.

Variante 1: Setz dich soweit wie möglich nach hinten und bleibe in dieser Position

Variante 2: Führe beim schwingen eine einbeinige Kniebeuge aus



NATÜRLICHER SCHWUNG IM EINBEINSTAND

Hebe dein rechtes/linkes Bein und schwinge abwechselnd mit dem rechten und linken Arm vor und zurück.

Wechsle nach einigen Schwüngen oder Sekunden das Standbein

Um die Übung zu erleichtern fixiere mit deinen Augen einen bestimmten Punkt.