

Posten-Nr.

Standwaage

Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

Material:

2 Weichmatten (klein)

Übung:



Schrittstellung mit sicherem Stand auf dem Standbein, hinteres Bein nur auf den Zehenspitzen abgestellt, Arme in Hochhalte, heben des hinteren Beines nach hinten-oben, gleichzeitig den Oberkörper nach vorne neigen, der Blick ist nach vorne gerichtet, Arme seitlich ausgestreckt, der hintere Fuss wird mindestens auf Kopfhöhe angehoben, das Standbein ist gestreckt, der Körper fest gespannt.