

Tanzen – Wellen: Durch den Körper

In dieser Übung wird die Wellenbewegung durch den Körper von oben nach unten und wieder zurück geschickt.



Wellenbewegung durch den Körper (vom Kopf zum Fuss und wieder zurück).

Quelle: «mobilepraxis» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO