

## Tanzen – Wellen: Durch den Arm

Während dieser Übung wird die Wellenbewegung durch den Arm seitwärts durch den Körper in den anderen Arm geschickt. Links und rechts üben.



Eine Wellenbewegung wird durch den Körper geschickt. Sie beginnt bei den Fingerspitzen des einen Arms und endet am am anderen.

---

Quelle: «mobilepraxis» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**