

Tanzen – Wellen: Snake

Für diese Übung erfolgt der Impuls für die Welle vom Kopf aus und überträgt sich in den Körper. Eine Seitwärtsbewegung.



Sich vorstellen, man würde mit dem Kopf unter einer imaginären Stange hindurch schlüpfen. Der Körper folgt der Wellenbewegung. Links und rechts ausführen.

Quelle: «mobilepraxis» 70/2010



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO