

ÜBUNG 13 »SOS - DIE BECKENSCHAUKEL« – KOMBI 9 (2. Ballettposition)

Ausgangsstellung: ▶ »DAS OFFENE GEHEIMNIS« – KOMBI 8 beibehalten ▶ FUSS Z-PUNKTE ▶ Beine leicht gebeugt → Hände auf Oberschenkel abgestützt (Daumen nach außen)



Ausführung und Weiterführung:

- ▶ 4 x im Wechsel
- ◀ Becken nach vorne schieben **B1**, Rückenmuskeln dehnen und Bauchmuskeln anspannen
- ▶ Arm heben **B2** Handinnenflächen zeigen zueinander →→→→
- ▶ Becken wieder nach hinten ziehen



- ▶ **B3** 1 x rechten Arm und linke Ferse heben, Becken rück
- ▶ Arm und Ferse senken Becken vor **B4**
- ▶ Arm- und Fersenwechsel **B5**
- ▶ 2 x mit beiden Armen und Fersen **B6 und B4**

▶ DIE GESAMTE REIHENFOLGE
»SOS DIE BECKENSCHAUKEL« – KOMBI 9

◀ mit dem **linken** Arm und **rechter** Ferse beginnend

