

## **Standwaage (links) – Spezifische Bewegungsbeschreibung**

Aufrechter Stand

### **1. Vorbereitungsphase – Ansatzphase**

Schritt links vorwärts

Verlagerung des KSP über die Stützfläche – und Verlagerung des Gewichtes auf den linken Fuß (Sohlenstand des Standbeines),

entweder beide Arme in die Seithalte führen oder den rechten Arm nach vorne und linken zur Seite,

Spielbein mit gestecktem Fuß nach hinten oben führen – so hoch wie möglich,

Oberkörper bleibt so lange wie möglich aufrecht, Aufbau eines „Spannungsbogens“ durch „Ziehen“ der linken Schulter Richtung rechte Ferse des Spielbeines.

### **2. Standphase**

Pose mindestens zwei Sekunden fixieren/halten

### **3. Absetzphase**

Absenken des Spielbeines mit gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers  
Beine schließen