

Standwaage (links) – Spezifische Bewegungsbeschreibung

Aufrechter Stand

1. Vorbereitungsphase – Ansatzphase

Schritt links vorwärts (Abbildung 1*)

Verlagerung des KSP über die Stützfläche – und Verlagerung des Gewichtes auf den linken Fuß (Sohlenstand des Standbeins) (Abbildung 2*),

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 (Abbildung 3* – 5*),

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 (Abb. 6*)

3. Absetzphase

Absenken des Spielbeines mit gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers (Abbildung 7* – 9*)

Beine schließen (Abbildung 10*)



Abb. 1*

Abb. 2*



Abb. 3*

Abb. 4*

Abb. 5*



Abb. 6*



Abb. 7*

Abb. 8*

Abb. 9*

Abb. 10*