

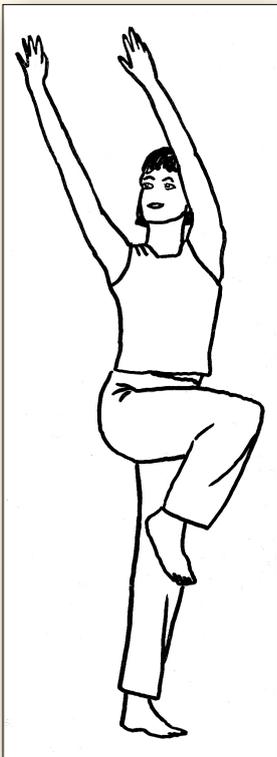
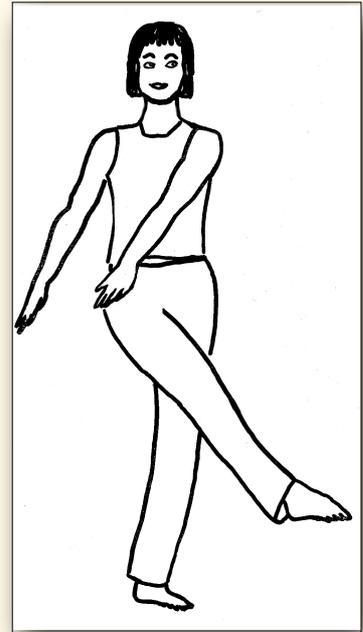
BiB-Tipp

Frühling 2021

Diese wunderbare dynamische Übung bringt Beckenboden und Kreislauf in Schwung und macht gute Laune. Zudem wird deine Balance gefordert und gefördert. Du kannst den Freischwinger langsamer oder richtig zackig ausführen, aber auf alle Fälle brauchst du viel Platz rundum!

Kleiner Freischwinger

- Aus dem parallelen Stand setzt du den rechten Fuß etwas nach hinten und außen. Führe beide Arme nach links und atme ein.
- Jetzt schwinde mit einem kraftvollen Ausatem das rechte Bein gestreckt nach links und die Arme nach rechts unten.
- Dein Beckenboden sollte dabei von selbst kräftig anspannen. Wenn er es nicht tut, dann aktiviere ihn aktiv. Das hilft dir beim Halten des Gleichgewichts.
- Stelle einatmend den rechten Fuß zurück und lasse die Arme nach links zurückschwingen.
- Finde deinen Rhythmus für Atem und Bewegung – langsam oder zackig, aber konzentriert und kraftvoll. Wenn du merkst, dass es reicht, halte inne und spüre nach. Wiederhole die Übung nach der anderen Seite: das linke Bein kreuzt nach rechts und die Arme schwingen nach links.



Großer Freischwinger

Ausgangsposition ist rechter Fuß zurück, die Arme nach links oben.

- Mit der Ausatmung und unter kräftiger Beckenbodenaktivierung schwingst du deine Arme über vorn nach rechts oben und ziehst gleichzeitig das rechte Bein angebeugt nach links vorne hoch.
- Beuge dabei dein Standbein ein wenig und achte darauf, die Schultern nicht hochzuziehen.
- Mit der Einatmung schwingst du in die Ausgangsposition zurück. Fahre im Rhythmus deiner Atmung fort, bis du dich ganz warm und durchströmt fühlst.
- Das gleiche natürlich nach einer kleinen Pause auch auf der anderen Seite: Linkes Bein zurückstellen und angebeugt Richtung rechte Schulter schwingen, Arme nach rechts oben strecken und nach links oben schwingen.

Es gibt nichts
richtig oder falsch
zu machen

Wenn ich zu sehr damit beschäftigt bin, mir zu überlegen, ob ich eine Übung richtig mache, dann versäume ich das Wesentliche: Meinen Körper zu fragen, ob ihm das, was er gerade tut, aut tut.

Spüre, genieße und freue dich an der Bewegung!