



### Übungsziel

- Haltearbeit gegen Widerstand
- Lockeres Schwingen

### Ausgangslage

- ◆ Beine - hüftbreiter Stand
- ◆ Knie gebeugt - entsprechend der Körpergröße (Wasserstand)
- ◆ Oberkörper in gerader Haltung , kein Rundrücken
- ◆ Leichte Beckenkipfung nach hinten

### Ausführung

- ▲ Aufstellung in Ansprechposition - Einstiegsbewegung (Impuls) : Schläger nach links in Position vor gedachtem Ball.
- ▲ Viertelkreis Rückschwung aus dem Schultergürtel bis Kniehöhe
- ▲ Zwei Sekunden in Endposition halten
- ▲ Schläger zurück zum Ansprechpunkt

### Beachten

- Eigener Trainingsrhythmus
- Atmung eigengesteuert
- Bauch nach innen
- Schulterblatt Richtung Gesäß
- Körperspannung halten
- Gleichbleibendes Schwungtempo
- Trainingssatz 10 mal
- Lockerungsübung vor nächster Übung