

# Grundpositionen und Körperspannung – Riese –

Ziel:

- Grundposition erlernen
- Schulung von Stabilität und Körperspannung

Beschreibung:

- Breiter und tiefer Grätschstand mit gebeugten Knien
- Füße auswärts gedreht und breiter als schulterbreit gestellt
- Rücken ist gerade
- Blick ist nach vorne gerichtet
- Arme sind fest, in Verlängerung zum Schultergürtel und gerade im rechten Winkel ausgerichtet
- im Sitzen/Rollstuhl: Armposition einnehmen

