

Armkreise

Die Kreise kannst du im Sitzen, in der Seitlage, in der Rückenlage, auf dem Pferd ausführen. Kreise dabei entweder nur die Schultern, oder nimm die Hände auf die Schultern und kreise mit den Ellbogen. Oder mache Kreise mit langen Armen. Du kannst die Kreise sowohl gleichzeitig als auch wechselseitig ausführen.



Bau dazu immer vorher die Grundspannung auf und beginne die Kreise mit der Einatmung. Mit der Ausatmung hast du den Kreis jeweils beendet