

Balance Point – Der Schwerpunkt des Bogens

Wir halten den Bogen mit der R.H. und suchen mit der L.H. den Punkt, an dem der Bogen im Gleichgewicht ist, also in der Waagerechten schwebt, dieser Punkt wird nahe beim Frosch sein.

Grobe Annäherung

Wir halten mit der L.H. Den Bogen am Schwerpunkt vor uns.

Wir pendeln mit dem rechten Arm entspannt und

„werfen“ die R.H. auf den Frosch.

Wir wiederholen das mehrfach.

Wir suchen nach einer entspannten R.H. Haltung.